



PILATES10 BERMEJALES

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

07.15h CLASSIC

07.15h REBOUND

08.10h CLASSIC

08.10h CLASSIC

08.10h CLASSIC

09.10h INICIACIÓN

09.10h CLASSIC

09.10h CLASSIC

09.10h CLASSIC

09.10h CLASSIC

09.10h CLASSIC

10.10h CLASSIC

10.10h CLASSIC

10.10h POWER

10.10h CLASSIC

10.10h CLASSIC

10.10h CLASSIC

11.10h CLASSIC

11.10h CLASSIC

11.10h STRETCH

11.10h CLASSIC

12.10h CLASSIC

14.30h CLASSIC

16.00h CLASSIC

16.00h CLASSIC

16.00h CLASSIC

16.00h CLASSIC

17.00h CLASSIC

17.00h CLASSIC

17.00h INICIACIÓN

17.00h CLASSIC

17.00h CLASSIC

18.00h POWER

18.00h CLASSIC

18.00h CLASSIC

18.00h REBOUND

18.00h CLASSIC

19.00h CLASSIC

19.00h POWER

19.00h CLASSIC

19.00h CLASSIC

19.00h CLASSIC

20.00h CLASSIC

20.00h INICIACIÓN

20.00h CLASSIC

20.00h POWER

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN

DEFINICIÓN CLASES DE PILATES

PILATES INICIACIÓN



En nuestras clases introductorias podrás familiarizarte con el método Pilates y con nuestros instructores. Te acercará a los Principios Fundamentales de la técnica Pilates, que te ayudarán a conocer mejor tu cuerpo, a ejecutar los ejercicios de forma eficiente y segura, y a asimilar mejor las correcciones de nuestros profesores. Realizamos ejercicios sencillos en los que trabajarás todo el cuerpo, mientras nos centramos en la correcta ejecución de cada movimiento.

PILATES CLASSIC



En la clase de Pilates Clásico realizarás ejercicios de nivel esencial-intermedio a un ritmo suave pero sin pausas. Trabajaremos el cuerpo de forma global, realizando ejercicios para fortalecer, tonificar y estirar los grandes grupos musculares, además de la musculatura profunda. También utilizaremos pequeños accesorios (pelotas con peso, rulo de foam, aro mágico, elásticos, etc.) para que el entrenamiento sea completo y creativo.

PILATES POWER



Clase con secuencias de ejercicios de Pilates que mejoran la fuerza y la resistencia de los diferentes grupos musculares del cuerpo. La clase tendrá un ritmo pausado, lo que nos permitirá profundizar en los movimientos y centrarnos en la correcta ejecución y contracción muscular. Usaremos pequeños accesorios para fortalecer en profundidad nuestro cuerpo con una secuencia de ejercicios creativa, dinámica y desafiante. Los beneficios serán un cuerpo más tonificado, fuerte y con más energía.

PILATES STRETCH



En esta sesión nos enfocamos en el estiramiento de todos los grupos musculares del cuerpo. Realizarás ejercicios de nivel esencial e intermedio en los que daremos especial importancia a la movilidad de las articulaciones y al estiramiento, sin perder de vista el trabajo del centro y la tonificación general del cuerpo. Este tipo de clase te ayudará a mejorar la postura, reducir tensiones y relajar la mente.

PILATES REBOUND



Una clase de Pilates Reformer enfocada en la salud ósea, el equilibrio y la agilidad a través de ejercicios de impacto controlado y trabajo funcional con Cardio-Tramp. Aprenderás a saltar, amortiguar y moverte de forma segura, mejorando la fuerza, la coordinación y la confianza en el movimiento. Ideal para fortalecer huesos y músculos, mejorar la estabilidad, prevenir caídas y mantener un cuerpo más ágil y funcional para las actividades del día a día.

Centro de formación de 

NIVEL DE
*** INTENSIDAD



Descárgate la app Pilates10 para IOS o ANDROID y gestiona las reservas desde tu Smart Phone. Síguenos en nuestras Redes Sociales



Avenida de Finlandia, 16F, 41012 Sevilla - bermejales@pilates10.com - Teléfono 954 702 295