



PILATES10 LOS REMEDIOS

SALA SUELO

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

07.15h MAT II

08.10h BARRE

10.10h MAT I

12.10h BARRE

16.00h MAT I

17.00h POWER

18.00h MAT II

19.00h POWER

20.00h BARRE

09.10h BARRE

10.10h MAT I

17.00h BARRE

18.00h MAT I

19.00h POWER

20.00h MAT II

08.10h BARRE

09.10h MAT II

10.10h BARRE

12.10h POWER

17.00h MAT II

18.00h MAT I

19.00h POWER

20.00h BARRE

07.15h MAT I

09.10h BARRE

10.10h MAT I

16.00h MAT II

18.00h BARRE

19.00h MAT I

20.00h POWER

10.10h MAT I

12.10h BARRE

17.00h MAT I

09.10h MAT I

11.10h BARRE

UN SOLO CUERPO, CUÍDALO BIEN



PILATES10 LOS REMEDIOS

SALA MÁQUINAS

SEPTIEMBRE 26 -
JULIO 27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

07.15h ESENCIAL

08.10h ESENCIAL

09.10h ESENCIAL

09.10h ESENCIAL

09.10h ESENCIAL

08.10h ESENCIAL

09.10h ESENCIAL

09.10h ESENCIAL +

10.10h INICIACIÓN

10.10h ESENCIAL

10.10h INICIACIÓN

10.10h ESENCIAL

11.10h INICIACIÓN

11.10h TERAPÉUTICO

11.10h INICIACIÓN

11.10h TERAPÉUTICO

11.10h ESENCIAL

13.10h ESENCIAL

13.10h ESENCIAL +

14.30h ESENCIAL

14.30h ESENCIAL

14.30h ESENCIAL

14.30h ESENCIAL

16.00h ESENCIAL

17.00h INICIACIÓN

17.00h ESENCIAL

17.00h ESENCIAL

18.00h ESENCIAL

18.00h INICIACIÓN

18.00h INICIACIÓN

18.00h INICIACIÓN

18.00h ESENCIAL

19.00h ESENCIAL +

19.00h ESENCIAL

19.00h ESENCIAL

19.00h ESENCIAL +

19.00h INICIACIÓN

20.00h ESENCIAL

20.00h ESENCIAL

20.00h ESENCIAL +

20.00h ESENCIAL

UN SOLO CUERPO, CÚDALO BIEN

DEFINICIÓN CLASES DE SUELO

- MAT I** En la clase de Pilates I harás ejercicios de nivel esencial a un ritmo suave pero sin pausas. Trabajaremos nuestro cuerpo de manera global, realizando ejercicios para fortalecer, tonificar y estirar los grandes grupos musculares además de la musculatura profunda.
- MAT II** En la clase de Pilates II harás ejercicios de nivel intermedio, es necesario tener una buena base en Pilates.
- POWER** Trabaja la fuerza de forma segura siguiendo los principios del método Pilates. Utilizamos mancuernas, bandas elásticas y otros accesorios para fortalecer la musculatura, proteger las articulaciones y mejorar tu condición física. Siéntete más fuerte, activa y segura en tu día a día.
- BARRE** Método de entrenamiento que combina los ejercicios propios de una barra de ballet con ejercicios de entrenamiento funcional y de Pilates, siempre teniendo en cuenta los principios fundamentales del método Pilates. Tonifica glúteos y piernas, trabaja el core y mejora tu postura.

DEFINICIÓN CLASES DE PILATES MÁQUINAS

- INICIACIÓN** Clases indicadas por alumnas que nunca han hecho pilates con máquinas. Aprenderás a utilizar la máquina y hacer los ejercicios más comunes. Es recomendable hacer un mínimo de 3 sesiones antes de realizar clases nivel Esencial.
- ESENCIAL** Clases indicadas por alumnas que ya han hecho Pilates con máquinas y dominan el funcionamiento de la máquina. Trabajarás con ejercicios de nivel Esencial.
- ESENCIAL +** Clase de transición a nivel Intermedio. Más intensa que la clase de Esencial.
- TERAPÉUTICO** Clases indicadas para alumnas con alguna patología que necesita movimiento controlado, alumnos con limitaciones de movimiento, rehabilitaciones post operatorias, etc..

Centro de formación de Pilates **pilates¹⁰**
academy

Las clases de máquinas tienen niveles de dificultad por este orden: Iniciación, Esencial y Esencial +

Las clases se podrán recuperar durante 30 días si se anulan con un mínimo de 3h de antelación



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