

DILLUNS

08.00h ESSENCIAL
 09.00h ESSENCIAL
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h POSTNATAL
 12.00h TERAPÈUTIC
 13.10h INICIACIÓ
 14.10h ESSENCIAL
 15.10h ESSENCIAL
 16.10h ESSENCIAL
 17.10h INICIACIÓ
 18.10h ESSENCIAL +
 19.10h ESSENCIAL
 20.10h ESSENCIAL +

DIMARTS

08.00h ESSENCIAL
 09.00h ESSENCIAL
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h ESSENCIAL
 13.30h INTERMEDI
 14.30h ESSENCIAL
 15.30h ESSENCIAL
 17.10h ESSENCIAL
 18.10h ESSENCIAL
 19.10h ESSENCIAL +
 20.10h ESSENCIAL
 21.00h ESSENCIAL

DIMECRES

08.00h ESSENCIAL
 09.00h INICIACIÓ
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h ESSENCIAL
 12.00h TERAPÈUTIC
 13.00h ESSENCIAL
 14.10h ESSENCIAL
 15.10h ESSENCIAL +
 16.10h TERAPÈUTIC
 17.10h ESSENCIAL
 18.10h ESSENCIAL
 19.10h ESSENCIAL
 20.10h ESSENCIAL
 21.00h ESSENCIAL

DIJOUS

08.00h INTERMEDI
 09.00h ESSENCIAL
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h ESSENCIAL
 12.00h POSTNATAL
 13.10h ESSENCIAL
 14.10h ESSENCIAL
 15.10h ESSENCIAL+
 16.10h ESSENCIAL
 17.10h ESSENCIAL
 18.10h ESSENCIAL
 19.10h ESSENCIAL+
 19.10h P. EMBARÀS
 20.10h INICIACIÓ
 21.00h ESSENCIAL

DIVENDRES

08.00h ESSENCIAL
 09.00h ESSENCIAL +
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h P.EMBARÀS
 12.00h INICIACIÓ
 13.10h ESSENCIAL
 14.10h INICIACIÓ
 15.10h ESSENCIAL
 16.10h INTERMEDI
 17.10h ESSENCIAL
 18.10h ESSENCIAL+
 19.10h ESSENCIAL

INICIACIÓ Aprendre a utilitzar la màquina i fer els exercicis més comuns. És recomanable fer un mínim de 3 sessions abans de fer classes nivell Essencial.

ESSENCIAL Classes indicades per alumnes que ja han fet Pilates amb màquines i dominen el funcionament de la màquina. Exercicis de nivell Essencial.

ESSENCIAL + Classe de transició a nivell Intermedi. Més intensa que la classe d'Essencial.

INTERMEDI Classes amb exercicis que requereixin coneixement del mètode, més força i control corporal.

TERAPÈUTIC Classes indicades per alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc...

PILATES EMBARÀS Classes de Pilates/loga adaptades a embarassades. L'objectiu és afavorir el bon desenvolupament de l'embaràs, a més d'ajudar a mantenir el pes adequat, enfortir la musculatura i estimular la circulació sanguínia.

POST-NATAL Gimnàstica hipopressiva i exercicis de pilates on intervé la musculatura del perineu, sol pelvià, abdomen, cintura, esquena i malucs. L'objectiu és recuperar de tot el que en l'embaràs ha sofert un canvi corporal.