

HORARIOS PILATES REFORMER

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SÁB
7 h	ESENCIAL		ESENCIAL +		ESENCIAL	
8 h	ESENCIAL +	ESENCIAL	ESENCIAL	ESENCIAL	ESENCIAL	
9 h	ESENCIAL	ESENCIAL	ESENCIAL	ESENCIAL	INICIACIÓN	ESENCIAL
10 h	TERAPÉUTICO		TERAPÉUTICO	ESENCIAL	ESENCIAL +	ESENCIAL +
11 h	INICIACIÓN	ESENCIAL	ESENCIAL	INICIACIÓN		ESENCIAL
12 h					ESENCIAL	ESENCIAL
13 h		ESENCIAL			ESENCIAL	
14 h	ESENCIAL	ESENCIAL		ESENCIAL		
15 h	ESENCIAL			ESENCIAL		
16 h		ESENCIAL		ESENCIAL	ESENCIAL	
17 h	ESENCIAL	TERAPÉUTICO	ESENCIAL		INICIACIÓN	
18 h	ESENCIAL +	ESENCIAL	ESENCIAL	ESENCIAL +	ESENCIAL +	
19 h	ESENCIAL	INICIACIÓN	ESENCIAL	ESENCIAL	ESENCIAL	
20 h	ESENCIAL	ESENCIAL	ESENCIAL +	ESENCIAL		

INICIACIÓN: Para quienes nunca han hecho pilates con máquinas y quieren aprender lo básico.

ESENCIAL: Para quienes ya conocen la máquina y quieren practicar ejercicios de nivel esencial.

ESENCIAL+: Una clase más intensa para quienes dominan el nivel esencial.

TERAPÉUTICO: Para personas con patologías, limitaciones de movimiento o en rehabilitación.