PILATES
Curso 2019/2020

Hola chicas:

Después del verano lega el momento de volver a ponerse guapas y en forma con las clases de **PILATES del Colegio de Enfermería**, como en años anteriores tendremos diferentes horarios de tarde siempre que se formen grupos de mínimo 5 personas.

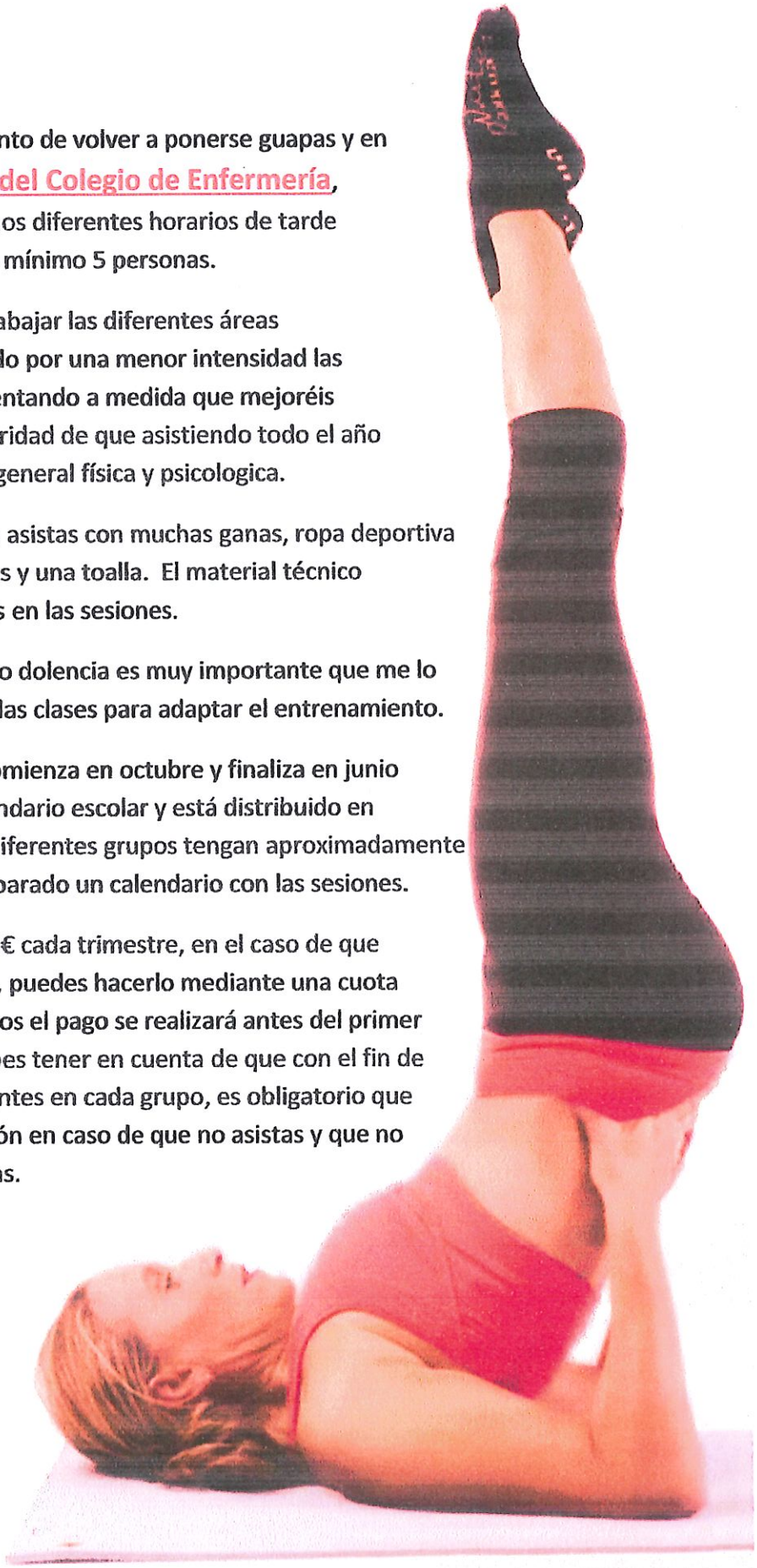
El programa está pensado para trabajar las diferentes áreas funcionales del cuerpo, empezando por una menor intensidad las primeras semanas para ir incrementando a medida que mejoréis vuestras capacidades. Ten la seguridad de que asistiendo todo el año activamente notarás una mejora general física y psicologica.

Para la actividad es necesario que asistas con muchas ganas, ropa deportiva cómoda, calcetines antideslizantes y una toalla. El material técnico específico te lo proporcionaremos en las sesiones.

Si tienes cualquier tipo de lesión o dolencia es muy importante que me lo comentes antes del comienzo de las clases para adaptar el entrenamiento.

El programa de entrenamiento comienza en octubre y finaliza en junio tomando como referencia el calendario escolar y está distribuido en trimestres. Con el fin de que los diferentes grupos tengan aproximadamente la misma carga de trabajo he preparado un calendario con las sesiones.

La cuota de la actividad es de 125€ cada trimestre, en el caso de que solo puedas asistir meses sueltos, puedes hacerlo mediante una cuota de 50 € mensuales. En ambos casos el pago se realizará antes del primer día de cada trimestre o mes. Debes tener en cuenta de que con el fin de garantizar el mínimo de participantes en cada grupo, es obligatorio que avises con varios días de antelación en caso de que no asistas y que no se devolverán las cuotas abonadas.



LUNES y MIERCOLES:

GRUPO 1 de 17,00 a 18,00 h y GRUPO 2 de 18,00 a 19,00 h

Primer Trimestre 22 sesiones:

OCTUBRE - 2019

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE - 2019

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE - 2019

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20		

Segundo Trimestre 24 sesiones:

ENERO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
		8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARZO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Tercer Trimestre 19 sesiones

ABRIL - 2020

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

En caso de que a alguna sesión no pueda ser realizada se recuperará el viernes de la misma semana

MARTES y JUEVES:

GRUPO 1 DE 17,00 A 18,00 H Y GRUPO 2 de 18,00 A 19,00 h

Primer Trimestre 23 sesiones:

OCTUBRE - 2019

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE - 2019

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8		
11	12	13	14	15		
18	19	20	21	22		
25	26	27	28	29		

DICIEMBRE - 2019

L	M	M	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13		
16	17	18	19	20		

Segundo Trimestre 24 sesiones:

ENERO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
		8	9	10		
13	14	15	16	17		
20	21	22	23	24		
27	28	29	30	31		

FEBRERO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
3	4	5	6	7		
10	11	12	13	14		
17	18	19	20	21		
24	25	26	27	28		

MARZO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
2	3	4	5	6		
9	10	11	12	13		
16	17	18	19	20		
23	24	25	26	27		
30	31					

Tercer Trimestre 19 sesiones

ABRIL - 2020

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17		
20	21	22	23	24		
27	28	29	30			

MAYO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
				1		
4	5	6	7	8		
11	12	13	14	15		
18	19	20	21	22		
25	26	27	28	29		

JUNIO - 2020

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5		
8	9	10	11	12		
15	16	17	18	19		

En caso de que a alguna sesión no pueda ser realizada se recuperará el viernes de la misma semana.