



## PROGRAMACIÓN ANUAL PILATES

Curso 2020 · 2021

## CUATRIMESTRE 1

### PROGRAMACIÓN PILATES

CURSO 2021 - 2022

SEPTIEMBRE 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem			1	2	3	4	5
2ª Sem	6	7	8	9	10	11	12
3ª Sem	13	14	15	16	17	18	19
4ª Sem	20	21	22	23	24	25	26

OCTUBRE 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	27	28	29	30	1	2	3
2ª Sem	4	5	6	7	8	9	10
3ª Sem	11	12	13	14	15	16	17
4ª Sem	18	19	20	21	22	23	24

NOVIEMBRE 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	25	26	27	28	29	30	31
2ª Sem	1	2	3	4	5	6	7
3ª Sem	8	9	10	11	12	13	14
4ª Sem	15	16	17	18	19	20	21

DICIEMBRE 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	22	23	24	25	26	27	28
2ª Sem	29	30	1	2	3	4	5
3ª Sem	6	7	8	9	10	11	12
4ª Sem	13	14	15	16	17	18	19
5ª Sem	20	21	22	23	24	25	26

Fundamentos de Pilates	
Clases de Laura / Manuela	
1ª Semana:	Reformer
2ª Semana:	Suelo
3ª Semana:	Torre
4ª Semana:	Suelo con rulo
Clases de Vicky	
1ª Semana:	Suelo
2ª Semana:	Reformer
3ª Semana:	Suelo con rulo
4ª Semana:	Torre

Core & Suelo Pélvico	
Clases de Laura / Manuela	
1ª Semana:	Reformer
2ª Semana:	Suelo con pelota
3ª Semana:	Torre
4ª Semana:	Estiramientos
Clases de Vicky	
1ª Semana:	Suelo con pelota
2ª Semana:	Reformer
3ª Semana:	Estiramientos
4ª Semana:	Torre

Disociaciones	
Clases de Laura / Manuela	
1ª Semana:	Reformer
2ª Semana:	Suelo con rulo
3ª Semana:	Torre
4ª Semana:	Estiramientos
Clases de Vicky	
1ª Semana:	Suelo con rulo
2ª Semana:	Reformer
3ª Semana:	Estiramientos
4ª Semana:	Torre

Movilidad de columna	
Clases de Laura / Manuela	
1ª Semana:	Reformer
2ª Semana:	Suelo con pelota
3ª Semana:	Torre
4ª Semana:	Estiramientos
5ª Semana:	Reformer
Clases de Vicky	
1ª Semana:	Suelo con pelota
2ª Semana:	Reformer
3ª Semana:	Estiramientos
4ª Semana:	Torre
5ª Semana:	Suelo con pelota

ENERO 2022							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	11	12	13	14	15	16	17
2ª Semana	18	19	20	21	22	23	24
3ª Semana	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2022							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	31	1	2	3	4	5	6
2ª Semana	7	8	9	10	11	12	13
3ª Semana	14	15	16	17	18	19	20
4ª Semana	21	22	23	24	25	26	27

MARZO 2022							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	28	1	2	3	4	5	6
2ª Semana	7	8	9	10	11	12	13
3ª Semana	14	15	16	17	18	19	20

MARZO/ABRIL 2022							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	21	22	23	24	25	26	27
2ª Semana	28	29	30	31	1	2	3
3ª Semana	4	5	6	7	8	9	10
4ª Semana	11	12	13	14	15	16	17

**Coordinación, Equilibrio & Pisada**

**Clases de Laura / Manuela**

1ª Semana: Suelo con pelota  
 2ª Semana: Torre  
 3ª Semana: Estiramiento

**Clases de Vicky**

1ª Semana: Reformer  
 2ª Semana: Suelo con pelota  
 3ª Semana: Torre

**Core & Suelo Pélvico**

**Clases de Laura / Manuela**

1ª Semana: Reformer  
 2ª Semana: Suelo con rulo  
 3ª Semana: Torre  
 4ª Semana: Estiramiento global

**Clases de Vicky**

1ª Semana: Suelo con rulo  
 2ª Semana: Reformer  
 3ª Semana: Estiramiento global  
 4ª Semana: Torre

**Disociaciones**

**Clases de Laura / Manuela**

1ª Semana: Reformer  
 2ª Semana: Suelo con pelota  
 3ª Semana: Torre

**Clases de Vicky**

1ª Semana: Suelo con pelota  
 2ª Semana: Reformer  
 3ª Semana: Estiramientos

**Estabilidad/Movilidad Escapular & ATM**

**Clases de Laura / Manuela**

1ª Semana: Estiramientos  
 2ª Semana: Reformer  
 3ª Semana: Suelo con rulo  
 4ª Semana: Torre

**Clases de Vicky**

1ª Semana: Torre  
 2ª Semana: Suelo con rulo  
 3ª Semana: Reformer  
 4ª Semana: Estiramientos

## CUATRIMESTRE 3

### PROGRAMACIÓN PILATES

CURSO 2021 - 2022

ABRIL / MAYO 2022							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	18	19	20	21	22	23	24
2ª Semana	25	26	27	28	29	30	1
3ª Semana	2	3	4	5	6	7	8
4ª Semana	9	10	11	12	13	14	15
5ª Semana	16	17	18	19	20	21	22

MAYO / JUNIO 2022							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	23	24	25	26	27	28	29
2ª Semana	30	31	1	2	3	4	5
3ª Semana	6	7	8	9	10	11	12
4ª Semana	13	14	15	16	17	18	19

JUNIO / JULIO 2022							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	20	21	22	23	24	25	26
2ª Semana	27	28	29	30	1	2	3
3ª Semana	4	5	6	7	8	9	10
4ª Semana	11	12	13	14	15	16	17

JULIO 2021							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	19	20	21	22	23	24	25
2ª Semana	26	27	28	29	30	1	2

Movilidad Columna	
<b>Clases de Laura / Manuela</b>	
1ª Semana:	Suelo con pelota
2ª Semana:	Reformer
3ª Semana:	Estiramientos
4ª Semana:	Torre
3ª Semana:	Suelo con pelota
<b>Clases de Vicky</b>	
1ª Semana:	Reformer
2ª Semana:	Suelo con pelota
3ª Semana:	Torre
4ª Semana:	Estiramientos
5ª Semana:	Reformer

Coordinación , equilibrio y marcha	
<b>Clases de Laura / Manuela</b>	
1ª Semana:	Reformer
2ª Semana:	Suelo con rulo
3ª Semana:	Torre
4ª Semana:	Estiramientos
<b>Clases de Vicky</b>	
1ª Semana:	Suelo con rulo
2ª Semana:	Reformer
3ª Semana:	Estiramientos
4ª Semana:	Torre

Evaluación	
<b>Clases de Laura / Manuela</b>	
1ª Semana:	Reformer
2ª Semana:	Suelo con pelota
3ª Semana:	Torre
4ª Semana:	Estiramientos
<b>Clases de Vicky</b>	
1ª Semana:	Suelo con pelota
2ª Semana:	Reformer
3ª Semana:	Estiramientos
4ª Semana:	Torre

Relajación	
<b>Clases de Laura / Manuela</b>	
1ª Semana:	Torre
2ª Semana:	Estiramientos
<b>Clases de Vicky</b>	
1ª Semana:	Estiramientos
2ª Semana:	Torre

TABLA DE COMPENSACIÓN DE CLASES SEGÚN LOS FESTIVOS

1er trimestre					
Sept			1	2	3
	6	7	8	9	10
	13	14	15	16	17
Octubre	20	21	22	23	24
	27	28	29	30	1
	4	5	6	7	8
Noviembre	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29
Diciembre	1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12
	15	16	17	18	19
Total	22	23	24	25	26
	29	30	1	2	3
	6	7	8	9	10
Total	13	14	15	16	17
	20	21	22	23	24
	14	14	16	17	16

Aseguramos 16 clases a todos los grupos

2do trimestre					
Enero	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
	24	25	26	27	28
Febrero	31	1	2	3	4
	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18
Marzo	21	22	23	24	25
	28	1	2	3	4
	7	8	9	10	11
Abril	14	15	16	17	18
	21	22	23	24	25
	28	29	30	31	1
Total	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
	14	14	14	13	13

Aseguramos 14 clases a todos los grupos

3er trimestre					
Abril	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29
	2	3	4	5	6
Mayo	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20
	23	24	25	26	27
Junio	31	31	1	2	3
	6	7	8	9	10
	6	14	15	16	17
Julio	13	21	22	23	24
	20	28	29	30	1
	4	5	6	7	8
Total	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29
Total	14	15	15	15	15

Aseguramos 15 clases a todos los grupos