



PROGRAMACIÓN ANUAL PILATES

Curso 2021 · 2022

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	10	11	12	13	14	15	16
2ª Semana	17	18	19	20	21	22	23
3ª Semana	24	25	26	27	28	29	30

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

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con pelota
- 3ª Semana: Torre
- 4ª Semana: Estiramientos
- 5ª Semana: Reformer

Coordinación , equilibrio y marcha

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

Evaluación

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

Relajación

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Torre
- 2ª Semana: Estiramientos

Clases de Vicky

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

Aseguramos 15 clases a todos los grupos