



PROGRAMACIÓN ANUAL PILATES

Curso 2022 · 2023

CUATRIMESTRE 1

PROGRAMACIÓN PILATES

CURSO 2022 – 2023

SEPTIEMBRE 2022

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

SEPT/OCTUBRE 2022

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

OCT/ NOVIEMBRE 2022

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

NOV/ DICIEMBRE 2022

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

Fundamentos de Pilates

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky/Pablo

- 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: Estiramiento 1

Clases de Vicky/Pablo

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

Disociaciones

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky/Pablo

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

Movilidad de columna

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky/Pablo

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

ENERO 2023							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	9	10	11	12	13	14	15
2ª Semana	16	17	18	19	20	21	22
3ª Semana	23	24	25	26	27	28	29

ENERO / FEBRERO 2023							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	30	31	1	2	3	4	5
2ª Semana	6	7	8	9	10	11	12
3ª Semana	13	14	15	16	17	18	19
4ª Semana	20	21	22	23	24	25	26

MARZO 2023							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	27	28	1	2	3	4	5
2ª Semana	6	7	8	9	10	11	12
3ª Semana	13	14	15	16	17	18	19

MARZO / ABRIL 2023							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	20	21	22	23	24	25	26
2ª Semana	27	28	29	30	31	1	2
3ª Semana	3	4	5	6	7	8	9
4ª Semana	10	11	12	13	14	15	16

Coordinación, Equilibrio & Pisada

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

1ª Semana: Reformer
 2ª Semana: Estiramiento 4
 3ª Semana: Torre

Core & Suelo Pélvico

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

Disociaciones

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

1ª Semana: Suelo con rulo
 2ª Semana: Reformer
 3ª Semana: Estiramiento 1

Estabilidad/Movilidad Escapular & ATM

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

CUATRIMESTRE 3

PROGRAMACIÓN PILATES

CURSO 2022 - 2023

ABRIL / MAYO 2023

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

MAYO / JUNIO 2023

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

JUNIO / JULIO 2023

	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
3ª Semana	3	4	5	6	7	8	9
4ª Semana	10	11	12	13	14	15	16

JULIO 2023

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	17	18	19	20	21	22	23
2ª Semana	24	25	26	27	28	29	30

Movilidad Columna

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Estiramiento 2
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Suelo con rulo
- 4ª Semana: Torre
- 5ª Semana: Estiramiento 3

Clases de Vicky / Pablo

- 1ª Semana: Torre
- 2ª Semana: Suelo con rulo
- 3ª Semana: Reformer
- 4ª Semana: Estiramiento 3
- 5ª Semana: Torre

Coordinación , equilibrio y marcha

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

Evaluación

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Reformer
- 2ª Semana: Suelo con rulo
- 3ª Semana: Torre
- 4ª Semana: Estiramiento 5

Clases de Vicky / Pablo

- 1ª Semana: Suelo con rulo
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Estiramiento 5
- 4ª Semana: Torre

Relajación

Clases de Laura / Manuela

- 1ª Semana: Torre
- 2ª Semana: Suelo

Clases de Vicky / Pablo

- 1ª Semana: Suelo
- 2ª Semana: Torre

TABLA DE COMPENSACIÓN DE CLASES SEGÚN LOS FESTIVOS

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

Aseguramos 16 clases a todos los grupos

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

Aseguramos 14 clases a todos los grupos

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

Aseguramos 15 clases a todos los grupos