



PROGRAMACIÓN ANUAL PILATES

Curso 2023 · 2024

CUATRIMESTRE 1

PROGRAMACIÓN PILATES

CURSO 2023 – 2024

SEPTIEMBRE 2023							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana					1	2	3
2ª Semana	4	5	6	7	8	9	10
3ª Semana	11	12	13	14	15	16	17
4ª Semana	18	19	20	21	22	23	24
5ª Semana	25	26	27	28	29	30	

SEPT/OCTUBRE 2023							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	2	3	4	5	6	7	8
2ª Sem	9	10	11	12	13	14	15
3ª Sem	16	17	18	19	20	21	22
4ª Sem	23	24	25	26	27	28	29

OCT/ NOVIEMBRE 2023							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	30	31	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

NOV/ DICIEMBRE 2023							
	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

Fundamentos de Pilates

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky/Pablo

1ª Semana: Torre
 2ª Semana: Movilidad
 3ª Semana: Reformer
 4ª Semana: suelo con rulo
 5ª 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: Fuerza 1

Clases de Vicky/Pablo

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

Movilidad de columna

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky/Pablo

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

PROGRAMACIÓN PILATES

CUATRIMESTRE 2

CURSO 2023 – 2024

ENERO 2024							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	8	9	10	11	12	13	14
2ª Semana	15	16	17	18	19	20	21
3ª Semana	22	23	24	25	26	27	28
4ª Semana	29	30	31	1	2	3	4

ENERO / FEBRERO 2024							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	5	6	7	8	9	10	11
2ª Semana	12	13	14	15	16	17	18
3ª Semana	19	20	21	22	23	24	25
4ª Semana	26	27	28	29	1	2	3

MARZO 2024							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	4	5	6	7	8	9	10
2ª Semana	11	12	13	14	15	16	17
3ª Semana	18	19	20	21	22	23	24

MARZO / ABRIL 2024							
	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	25	26	27	28	29	30	31
2ª Semana	1	2	3	4	5	6	7
3ª Semana	8	9	10	11	12	13	14
4ª Semana	15	16	17	18	19	20	21

Coordinación, Equilibrio & Pisada

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

Core & Suelo Pélvico

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

Disociaciones

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

Estabilidad/Movilidad Escapular & ATM

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

CUATRIMESTRE 3

PROGRAMACIÓN PILATES

CURSO 2023 - 2024

ABRIL / MAYO 2024

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

MAYO / JUNIO 2024

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

JUNIO / JULIO 2024

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

JULIO 2024

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Semana	22	23	24	25	26	27	28
2ª Semana	29	30	31				

Movilidad Columna

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

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

Coordinación , equilibrio y marcha

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

Evaluación

Clases de Laura / Manuela

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

Clases de Vicky / Pablo

- 1ª Semana: Suelo con pelota
- 2ª Semana: Reformer
- 3ª Semana: Fuerza 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
	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
	18	19	20	21	22
Octubre	25	26	27	28	29
	2	3	4	5	6
	9	10	11	12	13
	16	17	18	19	20
Noviembre	23	24	25	26	27
	30	31	1	2	3
	6	7	8	9	10
	13	14	15	16	17
Diciembre	20	21	22	23	24
	27	28	29	30	1
	4	5	6	7	8
	11	12	13	14	15
Total	18	19	20	21	22
	16	16	14	14	16

Aseguramos 16 clases a todos los grupos

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

Aseguramos 15 clases a todos los grupos

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

Aseguramos 15 clases a todos los grupos