

Programación anual de las clase de pilates

Curso 2024-2025



Innofisio

Bases de pilates

Septiembre 2024

	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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Suelo con rulo

Torre

2ª Sem

Reformer

Suelo

3ª Sem

Suelo

Reformer

4ª Sem

Torre

Suelo con rulo

Innofisio

Core y suelo pélvico

Octubre 2024

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Suelo con pelota

Torre

2ª Sem

Reformer**

Suelo con pelota

3ª Sem

Estiramiento 1

Reformer**

4ª Sem

Torre

Estiramiento 1

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina

Innofisio

Disociaciones

Oct - Noviembre 2024

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	28	29	30	31	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	22	23

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Fuerza 1

Torre

2ª Sem

Reformer

Suelo con rulo

3ª Sem

Suelo con rulo

Reformer

4ª Sem

Torre**

Fuerza 1

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina

Innofisio

Movilidad de columna

Nov - Diciembre 2024

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Estiramiento 2

Torre

2ª Sem

Reformer

Suelo con pelota

3ª Sem

Suelo con pelota

Reformer

4ª Sem

Torre

Estiramiento 2

Innofisio

Ajuste de festivales 1T 2024

Septiembre

Octubre

Noviembre

Diciembre

L M X J V S D

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 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 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 1

2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 13 14 15

16 17 18 19 20 21 22

16

16

16

16

14

Innofisio

Aseguramos 16 clases a todos los grupos en este periodo

Coordinación, equilibrio y pisada

Enero 2025

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Fuerza 2

Torre**

2ª Sem

Reformer

Suelo con pelota

3ª Sem

Suelo con pelota

Reformer

4ª Sem

Torre

Fuerza 2

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina

Innofisio

Core y suelo pélvico

Febrero 2025

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Estiramiento 3

Torre

2ª Sem

Reformer**

Suelo con rulo

3ª Sem

Suelo con rulo

Reformer**

4ª Sem

Torre

Estiramiento 3

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina

Innofisio

Disociaciones

Marzo 2025

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Fuerza 3

Torre

2ª Sem

Reformer

Suelo con pelota

3ª Sem

Suelo con pelota

Reformer

Estabilidad y movilidad escapular

Marzo - Abril 2025

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem	Torre**	Fuerza 3
2ª Sem	Estiramiento 4	Torre
3ª Sem	Reformer	Suelo con rulo
4ª Sem	Suelo con rulo	Reformer

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina



Ajuste de festivales 2025 2t

L M X J V S D

Enero

6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	23	24	25
27	28	29	30	31	1	2

Febrero

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	1	2

Marzo

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

Abril

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

13 14 14 14 14



Aseguramos 14 clases a todos los grupos en este periodo

Movilidad de columna 2

Abril-Mayo 2025

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem	Torre	Estiramiento 4
2ª Sem	Fuerza 4	Torre**
3ª Sem	Reformer	Suelo con pelota
4ª Sem	Suelo con pelota	Reformer
5ª Sem	Torre	Fuerza 4

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina



Coordinación, equilibrio y Marcha 2

Mayo - Junio 2025

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Estiramiento 5

Torre

2ª Sem

Reformer**

Suelo con rulo

3ª Sem

Suelo con rulo

Reformer

4ª Sem

Torre

Fuerza 5

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina

Innofisio

Evaluación

Junio - Julio 2025

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

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Fuerza 5

Torre

2ª Sem

Reformer

Suelo con pelota

3ª Sem

Suelo con pelota

Reformer

4ª Sem

Torre

Fuerza 5

** nivel 2, 3 y 4 tienen dos ciclos de fuerza en máquina

Innofisio



Relajación

Julio 2025

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	21	22	23	24	25	26	27
2ª Sem	28	29	30	31	1	2	3

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Suelo con arco

Torre

2ª Sem

Torre

Suelo con arco

Innofisio

Ajuste de festivos 2025 3T

L M X J V S D

Abril

14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27

Mayo

28 29 30 1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 11 12 13 14 15 16

Junio

2 18 19 20 21 22 23
9 25 26 27 28 1 2
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

Julio

30 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

16 16 16 14 13

Aseguramos 16 clases a todos los grupos en este periodo

