

Programación anual de las clase de pilates

Curso 2025-2026



Innofisio

Bases de pilates

Septiembre 2025

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

Laura & Manuela

Vicky, Esther
& Pablo

1º Sem	Suelo con rulo	Torre
2ª Sem	Reformer	Suelo Movilidad
3ª Sem	Suelo Movilidad	Reformer
4ª Sem	Torre	Suelo con rulo



Core y suelo pélvico

Octubre 2025

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	29	30	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

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & 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



Disociaciones

Oct - Noviembre 2025

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	27	28	29	30	31	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

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & 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





Movilidad de columna

Nov - Diciembre 2025

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	24	25	26	27	28	29	30
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

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & Pablo
1º Sem	Estiramiento 2	Torre
2ª Sem	Reformer	Suelo con pelota
3ª Sem	Suelo con pelota	Reformer
4ª Sem	Torre	Estiramiento 2

Ajuste de festivales 1T 2025

Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
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

Octubre

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

Noviembre

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

Diciembre

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

14 16 16 16 16

Aseguramos 16 clases a todos los grupos en este periodo

Innofisi



Coordinación, equilibrio y pisada

Enero 2026

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	5	6	7	8	9	10	11
2ª Sem	12	13	14	15	16	17	18
3ª Sem	15	20	21	22	23	24	25
4ª Sem	26	27	28	29	30	31	1

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & 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



Core y suelo pélvico

Febrero 2026

	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	1

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & 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



Disociaciones

Marzo 2026

	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, Esther & Pablo
1º Sem	Fuerza 3	Torre
2ª Sem	Reformer	Suelo con pelota
3ª Sem	Suelo con pelota	Reformer
4ª Sem	Torre**	Fuerza 3

Innofisio



Estabilidad y movilidad escapular

Abril 2026

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	30	31	1	2	3	14	15
2ª Sem	6	7	8	9	10	11	12

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & Pablo
1º Sem	Estiramiento 4	Torre
2ª Sem	Reformer	Suelo con rulo





Ajuste de festivales 2026 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
Febrero	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	1
Marzo	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
Abril	30	31	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	13	14	13	13		

Aseguramos 14 clases a todos los grupos en este periodo





Estabilidad y movilidad escapular

Abril 2026

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	13	14	15	16	17	18	19
2ª Sem	20	21	22	23	24	25	26

Laura & Manuela

Vicky & Pablo

1º Sem

Suelo con rulo

Reformer

2ª Sem

Torre

Estiramiento 4



Movilidad de columna 2

Abril-Mayo 2026

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	27	28	29	20	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

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & Pablo
1º Sem	Fuerza 4	Torre**
2ª Sem	Reformer	Suelo con pelota
3ª Sem	Suelo con pelota	Reformer
4ª Sem	Torre	Fuerza 4

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



Coordinación, equilibrio y Marcha 2

Mayo - Junio 2026

	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

Laura & Manuela

Vicky, Esther & 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





Evaluación

Junio - Julio 2026

	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

	Laura & Manuela	Vicky, Esther & Pablo
1º Sem	Fuerza 5	Torre
2ª Sem	Reformer	Suelo con pelota
3ª Sem	Suelo con pelota	Reformer
4ª Sem	Torre	Fuerza 5

Innofisio



Globalidad y Relajación

Julio 2026

	L	M	X	J	V	S	D
1ª Sem	20	21	22	23	24	25	26
2ª Sem	27	28	29	30	31	1	2

Laura &
Manuela

Vicky, Esther
& Pablo

1º Sem

Suelo con arco

Torre

2ª Sem

Torre

Suelo con arco

Innofisio



Ajuste de festivos 2026 3T

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

Aseguramos 16 clases a todos los grupos en este periodo

