24 PILATES

EMPIEZA PILATES *desde cero*

TODO LO QUE NECESITAS SABER
ANTES DE TU PRIMERA CLASE



REFORMER | SPRINGBOARD | BARRE | FUNCIONAL

MOVIMIENTO • FUERZA • EQUILIBRIO • BIENESTAR

24 PILATES

01 ANTES DE EMPEZAR

IDEAS CLAVE PARA TU PRIMER PASO

¿Tengo que estar en forma para hacer Pilates?

NO.

No necesitas haber entrenado antes, tener flexibilidad ni saber hacer los ejercicios. Pilates se puede adaptar a diferentes niveles y cada persona empieza desde su propio punto de partida.

Lo importante no es llegar preparado. Es empezar.



¿Y si nunca he hecho Pilates?

No tienes que conocer el Reformer.

No tienes que saber cómo colocar cada parte del cuerpo.

No tienes que memorizar los ejercicios.

En una primera clase es normal tener preguntas.
Para eso está la profesora.

Cada cuerpo es único.
Y aquí todos tienen cabida.

MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

24 PILATES

02 ¿QUÉ VOY A ENCONTRARME?

TU PRIMERA CLASE PASO A PASO

Tu primera clase no debería sentirse como un examen, sino como el inicio de algo bueno.



1

TE EXPLICAMOS

Te contamos cómo funciona la clase, qué vamos a hacer y cómo se utiliza el material. Resolvemos todas tus dudas.

2

PRACTICAS

Empiezas a familiarizarte con los movimientos, siempre a tu ritmo y con acompañamiento profesional.

3

TE OBSERVAMOS

La profesora está pendiente de cómo realizas los ejercicios y te guía en todo momento, cuidando tu postura y tu seguridad.

4

ADAPTAMOS

Si necesitas modificar algún ejercicio, se puede hacer. Pilates se adapta a ti, no al revés.

No tienes que hacerlo perfecto.
Tienes que aprender.
Y para eso estamos aquí.

Aquí empiezas un camino hacia una versión más fuerte, más libre y más tu.

MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

03 PILATES NO ES *SOLO* UNA COSA

DIFERENTES DISCIPLINAS, UN MISMO PROPÓSITO

24 PILATES

Misma esencia, diferentes formas de cuidarte

El método Pilates se adapta a ti, a tus objetivos y a tu momento vital. En 24 Pilates trabajamos con diferentes disciplinas para que encuentres la que mejor se ajusta a ti.



REFORMER

FUERZA EN MOVIMIENTO

El Reformer utiliza un carro deslizante con resistencias de muelles para trabajar todo el cuerpo de forma controlada, segura y efectiva.

- Fuerza
- Mejora postural
- Trabajo global



SPRINGBOARD

VERSATILIDAD Y CONTROL

El Springboard combina muelles, barras y accesorios en una pared vertical, lo que permite una gran variedad de ejercicios, adaptados a diferentes niveles.

- Versatilidad
- Adaptable a todos los niveles
- Fuerza y movilidad



BARRE

PEQUEÑOS MOVIMIENTOS, GRANDES RESULTADOS

Una disciplina que combina Pilates, danza y entrenamiento funcional. Trabaja la fuerza, la estabilidad y la resistencia a través de movimientos precisos y conscientes.

- Tonifica
- Mejora el equilibrio
- Cuerpo más fuerte y estilizado



PILATES FUNCIONAL

EN TU DÍA A DÍA

Una versión más accesible y dinámica, que utiliza el propio peso corporal y pequeños accesorios. Ideal para mejorar la movilidad, la estabilidad y el bienestar general.

- Movilidad
- Bienestar
- Para todos los niveles

Diferentes caminos para un mismo destino: una vida con más movimiento.

TODAS LAS DISCIPLINAS COMPARTEN LOS MISMOS PRINCIPIOS:

- CONCENTRACIÓN
- CONTROL
- FLUIDEZ
- CONEXIÓN

TÚ ELIGES CÓMO EMPEZAR.
NOSOTRAS TE ACOMPAÑAMOS EN EL PROCESO.

MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

04 ¿QUÉ NECESITA *MI* CUERPO?

24 PILATES

MOVIMIENTO PARA TU BIENESTAR REAL

Escucha tu cuerpo.

Quizá no buscas "hacer Pilates".
Quizá buscas otra cosa.

Muchas veces llegamos a un entrenamiento con una necesidad concreta, aunque no sepamos expresarla así.

"PASO MUCHAS HORAS SENTADO/A."



Puede interesarte trabajar movilidad, fuerza y control.

"QUIERO VOLVER A ENTRENAR."



Puedes empezar progresivamente y encontrar una disciplina que encaje contigo.

"QUIERO GANAR FUERZA."



Hay diferentes formas de trabajar la fuerza dentro de 24 PILATES.

"QUIERO SENTIRME MÁS ÁGIL."



El movimiento y el trabajo de movilidad pueden formar parte de tu entrenamiento.

"NO SÉ NI QUÉ NECESITO."



También está bien. No tienes que llegar con un objetivo perfectamente definido.

Tu objetivo puede cambiar.

Lo importante es encontrar una forma de moverte que tenga sentido para ti.

Escuchar hoy. Sentirte mejor mañana.

MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

05 MITOS QUE PUEDEN ESTAR *FRENÁNDOTE*

VERDADES QUE TE ACERCAN A TU BIENESTAR

24 PILATES

Menos mitos, más movimiento.

A veces, lo que nos frena no es la falta de ganas, sino las creencias equivocadas que tenemos sobre el Pilates. Aquí desmontamos algunos de los mitos más frecuentes para que puedas mirar el movimiento con otros ojos.

"PILATES ES SOLO PARA MUJERES."



Pilates es para todas las personas. Cada vez más hombres lo eligen para mejorar su fuerza, su movilidad y su rendimiento.

"NECESITAS ESTAR EN FORMA PARA EMPEZAR."



No necesitas experiencia previa ni un gran nivel físico. Pilates se adapta a ti, seas cual sea tu punto de partida.

"ES UN ENTRENAMIENTO SUAVE, NO ES EFECTIVO."



Pilates es un entrenamiento profundo y completo. Trabaja fuerza, estabilidad, movilidad y control, con resultados reales.

"SOLO SE TRABAJA LA FLEXIBILIDAD."



La flexibilidad es solo una parte. También mejora la fuerza, el equilibrio, la postura, la coordinación y la conexión mente-cuerpo.

"ES SOLO PARA PERSONAS SIN LESIONES."



Es una herramienta muy valiosa también en procesos de recuperación y prevención. Siempre adaptado y con acompañamiento profesional.

"ES SIEMPRE IGUAL, TE ABURRIRÁS."



Hay diferentes disciplinas, materiales y niveles. Las clases son dinámicas, variadas y se adaptan a tus objetivos, para que siempre encuentres un nuevo reto.

Menos creencias que limitan,
más movimiento que suma.

TU BIENESTAR REAL EMPIEZA AQUÍ.

MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

Muévete sin prejuicios.
Descubre todo lo que Pilates puede hacer por ti.

06 ¿QUÉ NECESITO PARA *MI PRIMERA* CLASE?

24 PILATES

TODO LO QUE NECESITAS, SIN COMPLICACIONES

Lo importante es que vengas tal y como eres.

Tu primera clase es el comienzo de un camino para sentirte mejor. Aquí te contamos qué traer, cómo venir y qué puedes esperar, para que solo tengas que preocuparte de disfrutar.

ROPA CÓMODA

Ven con ropa que te permita moverte con libertad.
Lo ideal es ropa ajustada (leggings o mallas y camiseta), para que podamos ver bien tu postura.

CALCETINES ANTIDESLIZANTES

Son necesarios para algunas de nuestras clases (como Reformer y Springboard). Si no tienes, puedes adquirirlos en el centro.

AGUA

Mantenerte hidratado/a es importante, especialmente antes y después de la clase.

TOALLA (opcional)

Puedes traer una toalla pequeña por si la necesitas.

GANAS DE MOVERTE

Lo más importante. No necesitas tener experiencia previa, solo curiosidad y una actitud abierta para disfrutar.

NOSOTRAS TE ACOMPAÑAMOS

Nuestro equipo te guiará en todo momento, adaptando los ejercicios a tu nivel y necesidades.

No hace falta que traigas nada más.

En el estudio encontrarás todo el material necesario: esterillas, Reformers, Springboards y pequeños accesorios.

CLASES ADAPTADAS A TU NIVEL

UN ESPACIO SEGURO Y ACOGEDOR

TU BIENESTAR SIEMPRE EN EL CENTRO

SOLO NECESITAS DAR EL PRIMER PASO.
DEL RESTO NOS ENCARGAMOS NOSOTRAS.



MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

Tu cuerpo ya sabe el camino.

NOS ENCANTARÁ ACOMPAÑARTE.

07 ¿Y SI ME DA *VERGÜENZA*?

AQUÍ TAMBIÉN ES TU SITIO

24 PILATES

MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO
BIENESTAR

Es normal sentir un poco de vergüenza al empezar algo nuevo. Quizá te preocupe no estar en forma, no saber hacerlo, que te comparen o sentirte fuera de lugar. Queremos que sepas que aquí vienes a cuidarte, a tu ritmo y sin juicios.

Personas reales, movimiento real.



TODAS/OS HEMOS EMPEZADO

En nuestras clases encontrarás personas de todas las edades, cuerpos y niveles. Nadie espera que llegues sabiendo. Lo importante es tener la actitud de cuidarte y dejarte guiar.

A TU RITMO

Cada cuerpo tiene su proceso. Adaptamos los ejercicios a tu nivel y necesidades, para que te sientas segura/o y cómoda/o desde el primer día.

UN ENTORNO SEGURO Y RESPETUOSO

Aquí no hay juicios. Nuestro equipo te acompaña con cercanía y profesionalidad, creando un espacio donde puedas sentirte bien, preguntar y aprender sin presiones.

TE VAS A SORPRENDER

Muchas personas llegan con dudas y, clase tras clase, descubren lo bien que se sienten. Pilates no solo transforma tu cuerpo, también tu energía, tu postura y tu confianza.

Aquí caben todas las historias,
todos los cuerpos y todos los comienzos.

EL MOVIMIENTO ES PARA TI.



Tu bienestar también cuenta.

CUERPOS EN MOVIMIENTO
VIDAS MÁS PLENAS

08 DURANTE *LA CLASE*

24 PILATES

UN ESPACIO PARA MOVERTE, SENTIR Y DISFRUTAR

Con calma, con atención y a tu ritmo.

Cada clase está pensada para que te sientas acompañado/a en todo momento. Te guiamos paso a paso, en un ambiente cercano y profesional, para que solo tengas que preocuparte de una cosa: disfrutar del movimiento.

01 TE ESCUCHAMOS

Al inicio de la clase preguntamos si tienes alguna dolencia, cómo te has sentido desde la última clase o, si es tu primera vez, te conocemos un poco más para adaptar la clase a tus necesidades.



02 CALENTAMOS EL CUERPO

Comenzamos con una activación suave para preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y conectar con la respiración.



03 TRABAJAMOS DE FORMA GUIADA

Realizamos ejercicios adaptados a tu nivel y necesidades. Te acompañamos con indicaciones claras, cuidando la técnica, la postura y tu bienestar en todo momento.



04 AJUSTES CUANDO LO NECESITAS

El equipo está atento a tus necesidades y realiza las correcciones y ajustes necesarios para que cada ejercicio sea seguro, efectivo y beneficioso para ti.



05 INTEGRACIÓN Y CALMA

Terminamos con estiramientos y una pausa para integrar lo trabajado, reducir tensiones y dejar el cuerpo en un estado de calma y bienestar.



06 TE LLEVAS MÁS QUE MOVIMIENTO

Sales de la clase con más energía, una sensación de bienestar y la tranquilidad de estar cuidando de ti. Paso a paso, clase a clase.



Aquí el movimiento se vive, se siente y se comparte.

CLASE A CLASE,
UN PASO MÁS CERCA DE TU BIENESTAR.

MOVIMIENTO
FUERZA
EQUILIBRIO



TU PRIMER *PASO*

24 PILATES

1 Cuéntanos qué buscas



2 Te ayudamos a orientarte



3 Encuentra la disciplina que mejor encaje contigo



4 Ven a probar



REFORMER • BARRE • SPRINGBOARD • FUNCIONAL

24 PILATES

¿Empezamos?

No necesitas estar en forma

No necesitas experiencia

No necesitas saber qué disciplina elegir



Solo necesitas **dar el primer paso.**

Haz el test:
¿Qué disciplina encaja conmigo?
→

Quiero probar:
Apuntarme a la clase de prueba
→

REFORMER • BARRE • SPRINGBOARD • FUNCIONAL