



# PILATES FIT REFORMER

*Begoña Pedraza*  
HIGUERÓN Resort

## PRECIOS | PRICE LIST

	Abonados Alumnos Pilates Members	Externos Not members
1 sesión / single session <i>Caducidad 1 mes / Expiry 1 month</i>	20€	25€
Bono 5 sesiones / 5 sessions <i>Caducidad 3 meses / Expiry 3 months</i>	90€	100€
Bono 10 sesiones / 10 sessions <i>Caducidad 6 meses / Expiry 6 months</i>	160€	180€

### Normativa de las clases y política de cancelación:

- Se podrán reservar las clases con 5 días de antelación.
- Se podrán reservar tantas clases como se quieran siempre y cuando tengan saldo en la App.
- Es obligatorio el uso de calcetines (a ser posible antideslizantes) y toalla. Asimismo, se recomienda el uso de guantes.

### *Class regulations and cancellation policy:*

- *Classes can be reserved 5 days in advance*
- *You can reserve as many classes as you want as long as you have a available sessions in the App.*
- *The use of socks (preferably non-slip) and a towel is mandatory. Likewise, the use of gloves is recommended.*



# PILATES FIT REFORMER

*Begoña Pedraza*

HIGUERÓN Resort

## TIPOS DE CLASES | TYPES OF CLASSES

### STRENGTH REFORMER



Combina Pilates clásico en Reformer con ejercicios de fuerza usando mancuernas. Clase de alta intensidad y bajo impacto que fortalece todos los músculos y el Core.

Combines classic Pilates on Reformer with strength exercises using dumbbells. High intensity, low impact class that strengthens all muscles and core.

### JUMP REFORMER



Entrena con la tabla de saltos para potenciar músculos, articulaciones y coordinación. Perfecto para deportistas y quienes buscan un cardio intenso sin estrés articular.

Train with the jump board to strengthen muscles, joints and coordination. Perfect for athletes and those looking for intense cardio without joint stress.

### FOUNDATION REFORMER



Clase inicial para aprender los principios básicos del Pilates y activar el Core. Ideal para principiantes que buscan mejorar su postura y alineación.

Initial class to learn the basic principles of Pilates and activate the Core. Ideal for beginners looking to improve their posture and alignment.

### INTERVAL TRAINING REFORMER



Sesión explosiva que mezcla intervalos de alta intensidad con ejercicios en el Reformer y el suelo. Ideal para aumentar el ritmo cardíaco y trabajar el Core dinámicamente.

Explosive session that mixes high-intensity intervals with exercises on the Reformer and the floor. Ideal for increasing heart rate and working the Core dynamically.

### +60 REFORMER



Sesión tranquila para mayores de 60 años que mejora movilidad, flexibilidad y funcionalidad. Diseñada para cuidar articulaciones y adaptarse a cada necesidad.

Quiet session for the over 60's that improves mobility, flexibility and functionality. Designed to take care of joints and adapt to every need.

(+34) 952 565 761  
(+34) 952 573 964

[sportclub@higueronresort.com](mailto:sportclub@higueronresort.com)  
[spa@higueronresort.com](mailto:spa@higueronresort.com)