

## SESIONES EJEMPLO DE AQUAPILATES

### SESIÓN 1

1. BATIDA DE BRAZOS + ENTRECHAT
2. CÍRCULOS DE BRAZOS + PATADA SIMPLE
3. TICK TOCK + PLANCHA FACIAL
4. ANGEL + RODAR ABAJO + PINZA
5. PELOTA + MEDUSA
6. PÁJARO + SIRENA
7. ROLIDO DE CADERAS + GIRO TRANSVERSAL + VELA
8. PIES PILATES + REMO ALTERNATIVO
9. ARCO + ARAÑA
10. ESPOSAS + GATO

### SESIÓN 2

1. BRÚJULA + SPLIT
2. ALETEO + ZANCADA
3. BÁSCULA PÉLVICA + ELEVACIÓN OPUESTA
4. ESPALDA DOBLE + RODAR ABAJO + ABANICO
5. AMASAR + PATALETA
6. STOP + SEMICÍRCULO 1 PIERNA
7. PASSÉ + REMO DOBLE
8. OPOSICIÓN PARALELA + BISAGRA
9. CIFOSIS + BOYA
10. FLAMENCO + ALMEJA

### SESIÓN 3

1. APLAUSO ARRIBA + SPAGAT
2. PUÑETAZO + PATADA DOBLE
3. TIJERA FRONTAL + GRÚA
4. ESPALDA INVERSA + RODAR ABAJO + COMPAS
5. BACHATA + CISNE
6. PUNTO MUERTO + CARPA + HELICÓPTERO
7. OPOSICIÓN CRUZADA + PÉNDULO
8. TIJERA LATERAL + REMO ALTERNATIVO
9. ROLIDO DE CADERAS + GIRO TRANSVERSAL + FLOR
10. CUCHILLO + CATAPULTA

### SESIÓN 4

1. PÁJARO + PASSÉ
2. CREMALLERA + TANGO
3. VELETA + REMO ALTERNATIVO
4. POLEA + LÁPIZ (O)
5. CRUNCH + GIRO TRANSVERSAL + SACACORCHOS
6. OPOSICIÓN FRONTAL + CAMPANA
7. PUNTA Y FLEX + RODAR ABAJO + ASPA
8. TIJERA FRONTAL + MARIONETA
9. CIFOSIS + BALANZA
10. FOCA + CUERDA

## SESIÓN 5

1. AMASAR + PLIÉ
2. RECHAZO + ZANCADA
3. TORSIÓN DE CINTURA + BISAGRA
4. ELEVACIÓN CRUZADA + RODAR ABAJO + ABANICO
5. PUÑETAZO + SIRENA
6. VELETA + GIRO AXIAL + T
7. ALETEO + PÉNDULO
8. BACHATA + CISNE
9. CANGREJO + GATO
10. ARCO + BALANZA

## SESIÓN 6

1. PAJARO + PATADA DOBLE
2. TITERE + CRISTO
3. APLAUSO ABAJO + REMOLINO
4. RECOGIDO ALTERNATIVO + RODAR ABAJO + PULPO
5. OPOSICIÓN CRUZADA + MARIPOSA
6. CRUNCH ALTERNATIVO + GIRO TRANSVERSAL + NAVAJA
7. TWIST + MARIONETA
8. CAN CAN + ALMEJA
9. CUCHARA + MEDUSA
10. ESTRELLA + RODAR ABAJO + COMPAS

## SESIÓN 7

1. CIRCULO DE BRAZOS + ZANCADA
2. BRÚJULA + PLIÉ
3. VELETA + CARPA
4. OPOSICIÓN MANOS + PATALETA
5. PUNTA Y FLEX + RODAR ABAJO + ABANICO
6. POLEA + ELEVACIÓN OPUESTA
7. PIES PILATES + TIJERA VENTRAL
8. TIRÓN DE BRAZO + VELA
9. CUCHILLO + FLAMENCO
10. ARCO + CATAPULTA

## SESIÓN 8

1. APLAUSO ARRIBA + PATADA SIMPLE
2. ALETEO + SPAGAT
3. BATIDORA + CIRCULO 2 PIERNAS
4. CRUNCH + GIRO TRANSVERSAL + VELA
5. TICK TOCK + ELEVACIÓN OPUESTA
6. PLANCHA DORSAL + RODAR ABAJO + V
7. OPOSICIÓN PIES + SIERRA
8. ESPALDA INVERSA + TIRABUZÓN
9. CANGREJO + ARAÑA
10. ESTRELLA + RODAR ABAJO + COMPAS

## SESIÓN 9

1. CIRCULO DE BRAZOS + COLUMPIO
2. RODILLO + PLIÉ
3. STOP + PLANCHA FACIAL
4. PUENTE + RODAR ABAJO + ASPA
5. GUARDIA + TIJERA VENTRAL
6. APLAUSO ATRÁS + RODAR ABAJO + T
7. HULA HOOP + GRÚA
8. RECOGIDO DOBLE + GIRO AXIAL + V
9. POLEA + CARACOL
10. TORSIÓN DE CUELLO + GATO

## SESIÓN 10

1. BATIDA DE BRAZOS + ENTRECHAT
2. CREMALLERA + TANGO
3. AMASAR + BATIDA DE PIERNAS
4. RECOBRO ESPALDA + RODAR ABAJO + PINZA
5. CRISTO + MARIONETA
6. RECOGIDO ALTERNATIVO + GIRO AXIAL + ELEVACIÓN OPUESTA
7. OPOSICIÓN CRUZADA + VELA
8. ROLIDO CADERAS + GIRO TRANSVERSAL + PATALETA
9. CARACOL + MECEDORA
10. ENTRELAZADO + BOYA

## SESIÓN 11

1. ALETEO + COLUMPIO
2. RUEDA + TIJERA FRONTAL
3. GANCHO + CIRCULO 2 PIERNAS
4. ESPALDA DOBLE + RODAR ABAJO + ABANICO
5. TITERE + SIRENA
6. ROLIDO HOMBROS + CARPA + HELICÓPTERO
7. CRUZADO + FLOR
8. ROLIDO HOMBROS + BUMERAN
9. FOCA + MEDUSA
10. ARCO + ALMEJA

## SESIÓN 12

1. BRÚJULA + ENTRECHAT
2. STOP + PASSÉ
3. CAN CAN + LIBELULA
4. ESPALDA INVERSA + RODAR ABAJO + COMPAS
5. OPOSICIÓN CRUZADA + SEMICÍRCULO 1 PIERNA
6. TANGO + REMO DOBLE
7. ROLIDO CADERAS + GIRO TRANSVERSAL + CAMPANA
8. ESTRELLA + RODAR ABAJO + V
9. PELOTA + GATO
10. CUCHILLO + CARACOL