

CLASES GRUPALES

En nuestro estudio, las clases grupales son el pilar de la experiencia que ofrecemos. Están pensadas para personas que disfrutan del movimiento en grupo y que cuentan con un nivel suficiente de control corporal y autonomía para seguir una clase de principio a fin.

Para que nuestras clases sean seguras para todos, es fundamental realizar un filtrado previo a la hora de apuntar a un socio a una clase grupal.

Las clases grupales, especialmente en grupos de 12 personas, requieren que el alumno sea capaz de moverse de forma **autónoma**, siguiendo indicaciones básicas y ejecutando los ejercicios sin depender del instructor. Aunque se trate de una clase guiada y el instructor esté presente para observar y corregir, el alumno no debería necesitar asistencia individual continua para poder completar la sesión.

Cuando una persona necesita apoyo físico constante, correcciones uno a uno permanentes o supervisión directa para poder realizar los movimientos, las clases grupales dejan de ser adecuadas. En estos casos, no solo se ve comprometida la dinámica del grupo, sino también la seguridad y la calidad de la clase, tanto para ese alumno como para el resto de participantes.

Es importante recalcar que necesitar atención personalizada no es algo negativo, sino una señal clara de que esa persona se beneficiará mucho más de clases privadas. En ese entorno, el trabajo puede adaptarse completamente a sus capacidades, necesidades físicas y ritmo de aprendizaje, garantizando un progreso seguro y eficaz.

Para que esta asignación sea correcta desde el inicio, es imprescindible que exista una comunicación directa y fluida entre el equipo de instructores y el front desk. Cuando un socio no cumple con los requisitos de autonomía necesarios para una clase grupal, esta información debe trasladarse claramente al equipo de recepción, de modo que puedan sugerir la una alternativa más adecuada para esa persona.

El objetivo del filtrado no es excluir, sino **orientar correctamente, cuidar al alumno** y preservar la **calidad** del método. Ubicar a cada socio en la clase que mejor se adapta a sus condiciones permite una experiencia más positiva, segura y coherente con los valores del estudio.

En conclusión, las clases grupales están dirigidas a alumnos capaces de sostener la sesión de forma autónoma. Cuando esto no es posible, las clases privadas con atención personalizada son la opción más responsable y beneficiosa, tanto para el alumno como para el equipo profesional.

Evaluación de condiciones físicas para una clase grupal en Club Pilates

¿La persona mide 140 cm o más?	- ▾
¿La persona puede levantarse y tumbarse sin asistencia?	- ▾
¿La persona tiene suficiente movilidad para poner y quitar las asas de sus pies sin ayuda?	- ▾
¿La persona tiene estabilidad para trabajar de pie o en el Springboard sin riesgo de caída?	- ▾
¿La persona puede seguir indicaciones verbales sin necesitar corrección constante uno a uno o bien otro tipo de comunicación?	- ▾
¿La persona tiene el control corporal suficiente para realizar transiciones entre ejercicios de forma segura?	- ▾
¿La persona ejecuta los ejercicios sin que el ritmo del grupo se vea afectado?	- ▾
¿La persona presenta una condición física que le permita entrenar en grupo sin comprometer su seguridad ni la del resto de alumnos?	- ▾
¿La persona posee suficiente coordinación motora para poder realizar los ejercicios propuestos en la clase?	- ▾

****Si una o más preguntas son contestadas con “no”, la persona no es apta para clases grupales y se ha de valorar su posibilidad de realizar clases privadas.**

****Ante una duda sobre alguna patología en concreto, consulta con tu Lead Instructor o ponte en contacto con cpproducto@clubpilates.es .**