

DILLUNS

8.00h - Vero
IOGA
9.00h - Gloria
PILATES
10.00h - Lucrezia
PILATES
11.00h - Silvia
KUNDALINI

14.10h - M^aJosé
PILATES
15.10h - M^aJosé
FIT&CORE
16.10h - M^aJosé
PILATES
17.10h - M^aJosé
PILATES AERI*
18.10h - M^aJosé
PILATES
19.10h - M^aJosé
FIT&CORE
20.10h - M^aJosé
PILATES
21.00h - Vero
IOGA

DIMARTS

8.00h - Víctor
FIT&CORE
9.00h - Víctor
PILATES AERI*
10.00h - Guillermo
P.EMBARÀS
11.00h - Guillermo
PILATES

13.30h - Vero
IOGA
14.30h - Vero
IOGA

16.10h - Vero
IOGA
17.10h - Maribel
PILATES
18.10h - Maribel
PILATES
19.10h - Maribel
PILATES AERI*
20.10h - Maribel
PILATES
21.00h - Vero
IOGA

DIMECRES

8.00h - Cristina
PILATES
9.00h - Cristina
PILATES
10.00h - Yolanda
PILATES AERI*
11.00h - Cristina
POST NATAL

14.10h - Mar
FIT&CORE
15.10h - Mar
PILATES

17.10h - Vero
IOGA
18.10h - Vero
IOGA
19.10h - Víctor
PILATES
20.10h - Víctor
FIT&CORE
21.00h - Víctor
PILATES AERI*

DIJOUS

8.00h - Vero
IOGA
9.00h - Raiza
FIT&CORE
10.00h - Raiza
PILATES
11.00h - Raiza
PILATES

13.30h - M^aJose
FIT&CORE
14.30h - M^aJose
PILATES

16.10 - M^aJose
PILATES AERI*
17.10h - Mar
PILATES
18.10h - Mar
PILATES AERI*
19.10h - Susana
IOGA
20.10h - Mar
P.EMBARÀS
21.00h - Susana
IOGA AERI*

DIVENDRES

8.00h - M^aJosé
PILATES
9.00h - M^aJosé
FIT&CORE

13.10h - Isabel
PILATES
14.10h - Isabel
PILATES AERI*
15.10h - Vero
IOGA
16.10h - Vero
I.EMBARÀS
17.10h - Isabel
PILATES
18.10h - Susana
IOGA
19.10h - Susana
IOGA AERI*

PILATES - L'objectiu és tonificar els músculs, enfortir el nucli abdominal i proporcionar una estimulació de tot el cos. A pilates terra s'utilitza material addicional per millorar la varietat i la intensitat i/o dificultat dels exercicis.

IOGA - A dona 10 t'oferim classes de Ioga Dinàmiques. Aquest estil basa el seu ensenyament en el ioga tradicional però amb exercicis fluidos i dinàmics. Objectiu: estirar tot el cos, enfortir-lo i relaxar cos i ment.

FIT&CORE - Sessió on treballaràs el cos de manera global, amb material de tot tipus i amb exercicis i sèries continuades. Aquestes classes es treballa sota els principis del Pilates, però no segueixen els exercicis dels manuals, sinó que es poden treballar molts més exercicis funcionals, de força, resistència, etc...

PILATES/IOGA AERI - Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates/Ioga a la tela d'un gronxador. Es realitzen en diferents altures i mantenint parts del nostre cos en contacte directe amb el gronxador. Treballem en suspensió i ingravitació.

PILATES/IOGA EMBARÀS - Classes de Pilates/Ioga adaptades a embarassades. L'objectiu és afavorir el bon desenvolupament de l'embaràs, a més d'ajudar a mantenir el pes adequat, enfortir la musculatura i estimular la circulació sanguínia.

POST-NATAL - Gimnàstica hipopressiva i exercicis de pilates on intervé la musculatura del perineu, sol pelvià, abdomen, cintura, esquena i malucs. L'objectiu és recuperar de tot el que en l'embaràs ha sofert un canvi corporal.

KUNDALINI - Estil de Ioga que busca l'equilibri i l'harmonia a través dels pranayames (respiracions) i les asanes (postures), que es coordinen de forma vigorosa i energètica en sèries anomenades Kriyas amb finalitats com la desintoxicació del fetge, l'equilibri del sistema nerviós o del sistema immunitari, entre moltes altres a nivell físic, mental, emocional i espiritual. Les classes son de 80-90'

*PILATES i IOGA AERI es una activitat limitada a 10 alumnes.

Si no es fa reserva amb l'app és possible que no hagin places disponibles.

dona¹⁰ Setembre 2018/juliol 2019 - dona10 Alfons XII

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS

8.00h - Lucrezia
ESSENCIAL
9.00h - Lucrezia
ESSENCIAL
10.00h - Gloria
TERAPÈUTIC
11.00h - Gloria
POST NATAL

13.30h - Gloria
INICIACIÓ
14.30h - Gloria
INTERMEDI
15.30h - Gloria
ESSENCIAL

17.30h - Yosli
ESSENCIAL
18.30h - Yosli
EMBARÀS MAQ.
19.30h - Yosli
INTERMEDI
20.30h - Yosli
ESSENCIAL

DIMARTS

8.00h - Guillermo
ESSENCIAL
9.00h - Guillermo
ESSENCIAL+HIPO
10.00h - Víctor
ESSENCIAL
11.00h - Víctor
ESSENCIAL

13.10h - Maria R.
ESSENCIAL
14.10h - Maria R.
ESSENCIAL
15.10h - Maria R.
ESSENCIAL
16.10h - Mari R.
ESSENCIAL
17.30h - Jordi
ESSENCIAL
18.30h - Jordi
ESSENCIAL
19.30h - Jordi
INICIACIÓ
20.30h - Jordi
ESSENCIAL

DIMECRES

8.00h - Yolanda
INICIACIÓ
9.00h - Yolanda
ESSENCIAL
10.00h - Cristina
ESSENCIAL

13.30h - M^a Jose
ESSENCIAL
14.30h - M^a Jose
ESSENCIAL+HIPO

16.10h - Mar
ESSENCIAL
17.30h - Raiza
ESSENCIAL
18.30h - Raiza
ESSENCIAL
19.30h - Raiza
ESSENCIAL
20.30h - Raiza
ESSENCIAL

DIJOUS

8.00h - M^a José
ESSENCIAL
9.00h - M^a José
INTERMEDI
10.00h - M^a José
TERAPÈUTIC

14.10h - Víctor
INTERMEDI
15.10h - Víctor
INTERMEDI

17.30h - Víctor
INTERMEDI
18.30h - Víctor
ESSENCIAL
19.30h - Víctor
ESSENCIAL
20.30h - Víctor
INTERMEDI

DIVENDRES

10.00h - M^a José
INTERMEDI

13.10h - Nati
ESSENCIAL

14.10h - Nati
INICIACIÓ
15.10h - Nati
ESSENCIAL

16.10h - Isabel
ESSENCIAL

18.10h - Isabel
INICIACIÓ

A dona10 fem classes de Pilates grupals de diferents nivells amb màquines REFORMER. El Reformer és l'aparell de Pilates per excel·lència, aquestes classes són molt completes, ja que el Reformer dona moltes possibilitats de treball. Important: aquestes classes són amb places limitades. Cal reservar amb l'app per accedir.

INICIACIÓ - Classes indicades per alumnes que mai han fet pilates amb màquines. Aprendràs a utilitzar la màquina i fer els exercicis més comuns. És recomanable fer un mínim de 3 sessions abans de fer classes nivell Essencial.

ESSENCIAL - Classes indicades per alumnes que ja han fet pilates amb màquines. Treballaràs amb exercicis de nivell Essencial.

ESSENCIAL+HIPOPRESSIUS - Classe Pilates nivell Essencial + exercici Hipopressius adequats per tonificar el sol pelvià i reeducar el sistema de pressions abdominals.

INTERMEDI - Classes indicades per alumnes que han fet pilates amb màquines durant almenys 1 any. Treballaràs amb exercicis de nivell Intermedi/Avançat.

TERAPÈUTIC - Classes indicades per alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc...

POST NATAL - Gimnàstica hipopressiva i exercicis de pilates on intervé la musculatura del perineu, sol pelvià, abdomen, cintura, esquena i malucs. L'objectiu és recuperar de tot el que en l'embaràs ha sofert un canvi corporal. La màquina dona moltes possibilitats de treball, pel que faràs una classe 100% efectiva.

EMBARÀS MAQ. - L'objectiu és afavorir el bon desenvolupament de l'embaràs, a més d'ajudar a mantenir el pes adequat, enfortir la musculatura i estimular la circulació sanguínia. La màquina dona moltes possibilitats de treball, pel que faràs una classe 100% efectiva.

***PILATES i IOGA AERI es una activitat limitada a 10 alumnes.**

Si no es fa reserva amb l'app és possible que no hagin places disponibles.

- ✓ Les classes de màquines tenen nivells de dificultat per aquest ordre: Iniciació, Essencial, Intermedi.
- ✓ Les classes es podran recuperar durant 30 dies si s'anul·lan amb un mínim de 3h d'antel·lació.
- ✓ Dona10 es reserva el dret a modificar l'horari, el tipus de classe o els professors si fos necessari.



Descarrega't l'app de dona10 per IOS o ANDROID i gestiona les reserves desde el teu Smartphone