

DILLUNS

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

14.10h - Víctor
PILATES
15.10h - Víctor
PILATES AERI*

17.10h - Víctor
FIT&CORE
18.10h - Víctor
PILATES

19.10h - Víctor
PILATES
20.10h - Víctor
FIT&CORE
21.00h - Maite
IOGA

DIMARTS

8.00h - M^a Jose
PILATES
9.00h - M^a Jose
FIT&CORE
10.00h - M^a Jose
PILATES
11.00h - M^a Jose
POST-NATAL
12.00h - Silvia
KUNDALINI
14.10h - Jordi
FIT&CORE
15.10h - Jordi
PILATES AERI*
16.10h - Jordi
PILATES
17.10h - Àngeles
IOGA
18.10h - Àngeles
FIT&CORE

19.10h - Àngeles
IOGA
20.10h - Àngeles
PILATES

DIMECRES

8.00h - Raquel
PILATES AERI*
9.00h - Raquel
PILATES
10.00h - Maribel
FIT&CORE
11.00h - Maribel
PILATES

14.10h - Silvia
IOGA AERI*
15.10h - Silvia
IOGA
16.10h - Silvia
I.EMBARÀS
17.10h - Yolanda
FIT&CORE
18.10h - Maite
IOGA
18.10h - Yolanda
CIRCUIT
19.10h - Yolanda
P.EMBARÀS
20.10h - Yolanda
FIT&CORE
21.00h - Yolanda
PILATES AERI*

DIJOUS

8.00h - Ariadna
IOGA
9.00h - Ariadna
FIT&CORE
10.00h - Ariadna
PILATES
11.00h - Ariadna
POST-NATAL

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

17.10h - Jordi
PILATES
18.10h - Jordi
FIT&CORE

19.10h - Jordi
PILATES AERI*
20.10h - Jordi
FIT&CORE

DIVENDRES

8.00h - Àngeles
PILATES
9.00h - Àngeles
IOGA
10.00h - Àngeles
FIT&CORE
11.00h - Àngeles
PILATES
13.10h - Cova
PILATES
14.10h - Cova
FIT&CORE

16.10h - Cova
P.EMBARÀS
17.10h - Cova
FIT&CORE
18.10h - Cova
PILATES

19.10h - Vero
I.EMBARÀS

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 dona10 t'ofereix 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 són 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.

DILLUNS

13.10h - Yosli
ESSENCIAL
14.10h - Yosli
INTERMEDI
15.10h - Yosli
INTERMEDI
16.10h - Víctor
INTERMEDI

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

DIMARTS

8.00h - Ariadna
ESSENCIAL
9.00h - Ariadna
ESSENCIAL+HIPO
10.00h - Ariadna
ESSENCIAL
11.00h - Ariadna
ESSENCIAL
12.00h - M^aJosé
TERAPÈUTIC
13.30h - Raquel
INICIACIÓ
14.30h - Raquel
ESSENCIAL
16.10h - Lucrezia
ESSENCIAL
17.30h - Lucrezia
ESSENCIAL
18.30h - Lucrezia
INTERMEDI
19.30h - Lucrezia
ESSENCIAL
20.30h - Lucrezia
INTERMEDI

DIMECRES

8.00h - Maribel
INTERMEDI
9.00h - Maribel
ESSENCIAL
10.00h - Raquel
ESSENCIAL
11.00h - Raquel
INTERMEDI

14.10h - María R
INTERMEDI
15.10h - María R
ESSENCIAL
16.10h - María R
INTERMEDI

17.30h - Maria H
ESSENCIAL
18.30h - María H
ESSENCIAL
19.30h - María H
INTERMEDI
20.30h - María H
ESSENCIAL

DIJOUS

8.00h - Aghate
ESSENCIAL
9.00h - Agathe
INTERMEDI
10.00h - Agathe
POST NATAL
11.00h - Agathe
ESSENCIAL

13.30h - Johanna
ESSENCIAL
14.30h - Johanna
ESSENCIAL

16.10h - Jordi
INICIACIÓ

17.30h - Maribel
ESSENCIAL
18.30h - Maribel
ESSENCIAL
19.30h - Maribel
ESSENCIAL
20.30h - Maribel
ESSENCIAL

DIVENDRES

9.00h - Cristina
INICIACIÓ
10.00h - Cristina
TERAPÈUTIC
11.00h - Cristina
P.EMBARÀS

14.10h - Cristina
ESSENCIAL
15.10h - Cristina
ESSENCIAL
16.10h - Maribel
ESSENCIAL
17.10h - Maribel
ESSENCIAL
18.10h - Maribel
INICIACIÓ
19.10h - Maribel
INTERMEDI

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 + exercicis 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.

P.EMBARÀS - 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.

- ✓ Les classes de màquines tenen nivells de dificultat per aquest ordre: Iniciació, Essencial i 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