

dona¹⁰ Setembre 2018/juliol 2019 - dona10 Mallorca

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h - Silvia
IOGA
9.00h - Silvia
IOGA AERI*
10.00h - Nati
PILATES
11.00h - Mar
PILATES AERI*
13.10h - Cova
PILATES
14.10h - Cova
PILATES
15.10h - Cova
FIT&CORE
16.10h - Vero
IOGA
17.10h - Lucía
PILATES
18.10h - Lucía
PILATES
19.10h - Lucía
PILATES AERI*
20.10h - Lucía
PILATES
21.00h - Lucía
FIT&CORE

DIMARTS

8.00h - Raquel
FIT&CORE
9.00h - Raquel
PILATES
10.00h - Tania
PILATES AERI*
11.00h - Tania
P.EMBARÀS
14.10h - Cristina
FIT&CORE
15.10h - Michela
PILATES
16.10h - Michela
PILATES AERI*
17.10h - Michela
PILATES
18.10h - Silvia
IOGA AERI*
19.10h - Silvia
IOGA
20.10h - Silvia
KUNDALINI

DIMECRES

8.00h - Yosli
PILATES
9.00h - Yosli
PILATES AERI*
10.00h - Yosli
FIT&CORE
11.00h - Isabel
PILATES
13.10h - Raquel
PILATES
14.10h - Raquel
PILATES AERI*
15.10h - Susana
IOGA
16.10h - Gloria
PILATES
17.10h - Gloria
PILATES
18.10h - Gloria
FIT&CORE
19.10h - Gloria
P.EMBARÀS
20.10h - Vero
IOGA
21.00h - Gloria
PILATES

DIJOUS

8.00h - Sonia
PILATES
9.00h - Sonia
PILATES
10.00h - Sonia
P.EMBARÀS
11.00h - Silvia
KUNDALINI
14.10h - Vero
IOGA
15.10h - Vero
I.EMBARÀS
17.10h - Lucrezia
P.EMBARÀS
18.10h - Lucrezia
PILATES
19.10h - Lucrezia
PILATES
20.10h - Lucrezia
PILATES AERI*
21.00h - Vero
IOGA

DIVENDRES

8.00h - Raiza
PILATES AERI*
9.00h - Vero
IOGA
10.00h - Vero
IOGA
14.10h - Lucrezia
FIT&CORE
15.10h - Lucrezia
PILATES
16.10h - Lucrezia
P.EMBARÀS
17.10h - Silvia
IOGA
18.10h - Silvia
KUNDALINI

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'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'

DISSABTE

8.00h	9.00h	10.00h	11.00h	12.00h
Yolanda/Víctor PILATES AERI*	Lucía/Agathe PILATES	Yolanda/Víctor PILATES	Lucía/Agathe PILATES AERI*	Silvia/Susana IOGA 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

8.00h - Mar
INTERMEDI
9.00h - Mar
INTERMEDI
10.00h - Mar
ESSENCIAL
11.00h - Nati
TERAPÈUTIC

13.30h - Sonia
ESSENCIAL
14.30h - Sonia
ESSENCIAL

16.10h - Cristina
ESSENCIAL
17.30h - Cristina
ESSENCIAL
18.30h - Cristina
ESSENCIAL
19.30h - Cristina
INTERMEDI
20.30h - Cristina
ESSENCIAL

DIMARTS

8.00h - Tania
ESSENCIAL
9.00h - Tania
ESSENCIAL
10.00h - Raquel
ESSENCIAL
11.00h - Raquel
POST NATAL

14.10h - Tania
ESSENCIAL
15.10h - Tania
INTERMEDI
16.10h - Tania
ESSENCIAL
17.30h - Pilar
ESSENCIAL
18.30h - Pilar
ESSENCIAL
19.30h - Pilar
ESSENCIAL
20.30h - Pilar
INTERMEDI

DIMECRES

7.30h - Isabel
INTERMEDI
9.00h - Isabel
ESSENCIAL
10.00h - Isabel
ESSENCIAL
11.00h - Yosli
POST NATAL

13.30h - Yosli
INTERMEDI
14.30h - Yosli
ESSENCIAL

16.10h - Yosli
INICIACIÓ
17.30h - Guillermo
INTERMEDI
18.30h - Guillermo
ESSENCIAL
19.30h - Guillermo
ESSENCIAL
20.30h - Guillermo
INTERMEDI

DIJOUS

8.00h - Idoia
ESSENCIAL
9.00h - Idoia
ESSENCIAL
10.00h - Idoia
ESSENCIAL
11.00h - Idoia
TERAPÈUTIC

14.10h - María
INTERMEDI
15.10h - María
INTERMEDI
16.10h - María
ESSENCIAL
17.30h - Yosli
INTERMEDI
18.30h - Yosli
ESSENCIAL
19.30h - Yosli
ESSENCIAL
20.30h - Yosli
INTERMEDI

DIVENDRES

9.00h - Raiza
ESSENCIAL
10.00h - Raiza
INICIACIÓ
11.00h - Raiza
POST NATAL

13.30h - Sonia
ESSENCIAL
14.30h - Sonia
ESSENCIAL

16.10h - Sonia
ESSENCIAL
17.30h - Sonia
ESSENCIAL
18.30h - Sonia
INTERMEDI
19.30h - Sonia
INICIACIÓ

DISSABTE

9.00h
Yolanda/Víctor
ESSENCIAL

10.00h
Lucía/Agathe
ESSENCIAL

11.00h
Yolanda/Víctor
INTERMEDI

12.00h
Yolanda/Víctor
ESSENCIAL

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. Tinguis un nivell iniciació, mig o alt, les classes amb reformer són per a tu. 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.

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