

DILLUNS

8.00h - Mireia
FIT&CORE
9.00h - Mireia
PILATES
10.00h - Mireia
FIT&CORE
11.00h - Teresa
POST NATAL

14.10h - Sandra
FIT&CORE
15.10h - Sandra
PILATES
16.00h - Maite
KUNDALINI
17.10h - Raquel
PILATES AERI I*
18.10h - Raquel
PILATES
19.10h - Mireia
PILATES AERI II*
20.10h - Mireia
FIT&CORE

DIMARTS

8.00h - Ismael
PILATES
9.00h - Mireia
PILATES AERI II*
10.00h - Ismael
HIPOPRESSIUS

13.30h - Eva
PILATES
14.30h - Eva
IOGA AERI
15.30h - Eva
PILATES AERI I*

17.10h - Angie
PILATES
18.10h - Angie
FIT&CORE
19.10h - Angie
PILATES
20.10h - Angie
IOGA

DIMECRES

8.00h - Sandra
FIT&CORE
9.00h - Sandra
PILATES
10.00h - Sandra
FIT&CORE
11.00h - Maite
KUNDALINI

13.00h - Maite
IOGA EMBARÀS
14.10h - Sandra
FIT&CORE
15.10h - Sandra
PILATES

17.10h - Marta
PILATES AERI II*
18.10h - Maribel
PILATES
19.10h - Maribel
FIT&CORE
20.10h - Maribel
PILATES

DIJOUS

8.00h - Raquel
PILATES
9.00h - Raquel
PILATES AERI I*
10.00h - Mireia
IOGA AERI*
11.00h - Raquel
POST NATAL

13.30h - Sandra
PILATES
14.30h - Sandra
FIT&CORE

16.00h - Angie
IOGA AERI*
17.10h - Angie
PILATES
18.10h - Angie
FIT&CORE
19.10h - Angie
IOGA
20.10h - Angie
PILATES AERI I*

DIVENDRES

8.00h - Raquel
FIT&CORE
9.00h - Raquel
PILATES
10.00h - Raquel
PILATES

14.10h - Mireia
PILATES AERI II*

16.00h - Guillermo
PILATES
17.10h - Ismael
FIT&CORE
18.10h - Ismael
PILATES
19.10h - Ismael
FIT&CORE

PILATES - L'objectiu és tonificar els músculs, enfortir el nucli abdominal i proporcionar una estimulants sessió d'exercicis 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'oferim classes de loga 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. A Pilates Aeri tenim nivell I (principiants) i nivell II.

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 loga 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.

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS

8.00h - Teresa
ESSENCIAL
9.00h - Teresa
ESSENCIAL
10.00h - Teresa
ESSENCIAL

12.00h - Teresa
TERAPÈUTIC

14.10h - Teresa
ESSENCIAL
15.10h - Teresa
ESSENCIAL
16.00h - Raquel
ESSENCIAL
17.10h - Mireia
INICIACIÓ
18.10h - Mireia
ESSENCIAL
19.10h - Raquel
ESSENCIAL
20.10h - Raquel
ESSENCIAL
21.00h - Mireia
INTERMEDI

DIMARTS

9.00h - Ismael
INICIACIÓ
10.00h - Mireia
ESSENCIAL
11.00h - Mireia
ESSENCIAL

13.30h - Mireia
ESSENCIAL
14.30h - Mireia
ESSENCIAL
15.30h - Mireia
ESSENCIAL

17.10h - Guillermo
P.EMBARÀS
18.10h - Guillermo
ESSENCIAL
19.10h - Guillermo
ESSENCIAL
20.10h - Guillermo
ESSENCIAL
21.00h - Guillermo
ESSENCIAL

DIMECRES

8.00h - Ismael
ESSENCIAL
9.00h - Ismael
ESSENCIAL
10.00h - Ismael
ESSENCIAL

14.10h - Marta
ESSENCIAL
15.10h - Marta
ESSENCIAL
16.00h - Marta
TERAPÈUTIC
17.10h - Maribel
ESSENCIAL
18.10h - Marta
ESSENCIAL
19.10h - Marta
P.EMBARÀS
20.10h - Marta
ESSENCIAL

DIJOUS

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

13.30h - Raquel
ESSENCIAL
14.30h - Raquel
ESSENCIAL

16.00h - Ismael
ESSENCIAL
17.10h - Ismael
ESSENCIAL
18.10h - Ismael
ESSENCIAL
19.10h - Eva
ESSENCIAL
20.10h - Eva
INICIACIÓ
21.00h - Eva
ESSENCIAL

DIVENDRES

8.00h - Mireia
ESSENCIAL
9.00h - Mireia
ESSENCIAL
10.00h - Mireia
ESSENCIAL
11.00h - Mireia
P.EMBARÀS

14.10h - Guillermo
INICIACIÓ
15.10h - Mireia
ESSENCIAL
16.00h - Mireia
INTERMEDI
17.10h - Guillermo
ESSENCIAL
18.10h - Guillermo
ESSENCIAL
19.10h - Guillermo
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