

Setembre 2018/juliol 2019 - dona10 Sagrada Família

CLASSES TERRA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.00h - Isabel PILATES AERI*	8.00h - Susana IOGA	8.00h - M ^a José PILATES	8.00h - Cristina PILATES	8.00h - Silvia IOGA
9.00h - Susana IOGA	9.00h - Isabel PILATES	9.00h - M ^a José PILATES AERI*	9.00h - Cristina P.EMBARÀS	9.00h - Víctor FIT&CORE
10.00h - María R PILATES	10.00h - Susana IOGA	10.00h - M ^a José FIT&CORE	10.00h - Cristina PILATES	10.00h - Víctor PILATES AERI*
11.00h - María R PILATES AERI*	11.00h - Isabel POST NATAL	11.00h - M ^a José P.EMBARÀS	11.00h - Susana IOGA	11.00h - Víctor PILATES
13.30h - María R PILATES	13.10h - Lucía PILATES	13.30h - Susana IOGA	14.10h - Silvia KUNDALINI	12.00h - Víctor FIT&CORE
14.30h - María R PILATES	14.10h - Lucía PILATES AERI*	14.30h - Idoia PILATES	16.10h - Silvia IOGA	13.10h - Víctor PILATES
15.30h - María R PILATES AERI*	15.10h - Susana IOGA	15.30h - Idoia PILATES	17.10h - Silvia IOGA	14.10h - Susana IOGA AERI*
17.10h - Nati PILATES	16.10h - Yosli PILATES AERI*	17.10h - Susana IOGA	18.10h - Silvia I.EMBARÀS	15.10h - Víctor PILATES
18.10h - Susana IOGA	17.10h - Yosli P.EMBARÀS	18.10h - Lucía FIT&CORE	19.10h - Tania PILATES	16.10h - Ariadna PILATES
19.10h - Nati PILATES	18.10h - Yosli PILATES	19.10h - Lucía P.EMBARÀS	20.10h - Silvia KUNDALINI	17.10h - Ariadna IOGA AERI*
20.10h - Susana IOGA 90'	19.10h - Yosli FIT&CORE	20.10h - Lucía PILATES	20.30h - Tania PILATES	18.10h - Raiza PILATES AERI*
	20.10h - Yosli PILATES	21.00h - Lucía PILATES AERI*		19.10h - Raiza PILATES
	21.00h - Susana IOGA			

*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.

DISSABTE	8.00h	9.00h	11.00h	12.00h
	Silvia/Susana IOGA	Silvia/Susana IOGA 90'	Raiza/Ariadna PILATES	Raiza/Ariadna PILATES AERI*

PILATES - L'objectiu és tonificar els músculs, enfortir el nucli abdominal i proporcionar una estimulació de 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 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'

Setembre 2018/juliol 2019 - dona10 Sagrada Família

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS

9.00h - Isabel
ESSENCIAL
10.00h - Isabel
ESSENCIAL
11.00h - Isabel
POST NATAL
13.10h - Yolanda
ESSENCIAL
14.10h - Yolanda
ESSENCIAL
15.10h - Yolanda
INICIACIÓ
16.10h - Yolanda
ESSENCIAL

17.30h - Marta
TERAPÈUTIC
18.30h - Marta
ESSENCIAL
19.30h - Marta
ESSENCIAL
20.30h - Marta
ESSENCIAL

DIMARTS

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

13.30h - Isabel
ESSENCIAL
14.30h - Isabel
ESSENCIAL+HIPOPRESSIUS
15.30h - Isabel
ESSENCIAL

17.30h - Maria R.
ESSENCIAL
18.30h - Maria R.
ESSENCIAL
19.30h - Maria R.
INTERMEDI
20.30h - Maria R.
ESSENCIAL

DIMECRES

8.00h - Gleinner
ESSENCIAL
9.00h - Gleinner
ESSENCIAL
10.00h - Gleinner
INTERMEDI
11.00h - Gleinner
POST NATAL
13.10h - Idoia
ESSENCIAL
14.10h - Lucrezia
ESSENCIAL
15.10h - Lucrezia
INTERMEDI
16.10h - Lucrezia
INTERMEDI

17.30h - Idoia
TERAPÈUTIC
18.30h - Idoia
ESSENCIAL
19.30h - Idoia
ESSENCIAL
20.30h - Idoia
INICIACIÓ

DIJOUS

9.00h - Marta
ESSENCIAL
10.00h - Marta
ESSENCIAL
11.00h - Marta
ESSENCIAL+HIPOPRESSIUS
13.30h - Isabel
INTERMEDI
14.30h - Isabel
ESSENCIAL
15.30h - Isabel
ESSENCIAL

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

DIVENDRES

8.00h - Agathe
ESSENCIAL
9.00h - Agathe
INICIACIÓ
10.00h - Agathe
ESSENCIAL

14.10h - Víctor
ESSENCIAL

16.10h - Raiza
ESSENCIAL
17.10h - Raiza
ESSENCIAL
18.10h - Ariadna
ESSENCIAL
19.10h - Ariadna
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 dóna 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.

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 dóna moltes possibilitats de treball, pel que faràs una classe 100% efectiva.

DISSABTE

8.00h
Raiza/Ariadna
ESSENCIAL

9.00h
Raiza/Ariadna
INTERMEDI

10.00h
Raiza/Ariadna
ESSENCIAL

- ✓ 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