

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h FIT&CORE Maribel
9.00h PILATES Maribel
10.00h FIT&CORE Maribel
11.00h IOGA Ariadna

14.10h PILATES Yaiza
15.10h IOGA AERI Yaiza

17.10h FIT&CORE Michela
18.10h PILATES Michela
19.10h PILATES Michela
20.10h FIT&CORE Michela
21.00h IOGA Maite

DIMARTS

8.00h PILATES M^a José
9.00h FIT&CORE M^a José
10.00h IOGA Toni
11.00h POST NATAL M^a José
12.00h TERAPÈUTIC M^a José

14.10h FIT&CORE Maribel
15.10h PILATES Maribel
16.10h PILATES Maribel
17.10h IOGA Ángeles
18.10h FIT&CORE Ángeles
19.10h IOGA Ángeles
20.10h PILATES Ángeles

DIMECRES

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

14.10h KUNDALINI Toni
15.30h MINDFULLNESS Toni

17.10h FIT&CORE Michela
18.10h IOGA Maite
19.10h PILATES EMB Isabel
20.10h FIT&CORE Isabel
21.00h PILATES Isabel

DIJOUS

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

14.10h PILATES AERI Jordi
15.10h FIT&CORE Jordi

17.10h PILATES Jordi
18.10h FIT&CORE Jordi
19.10h PILATES Jordi
20.10h FIT&CORE Jordi
21.00h PILATES AERI Yaiza

DIVENDRES

8.00h PILATES Ángeles
9.00h IOGA Ángeles
10.00h FIT&CORE Ángeles
11.00h PILATES Ángeles

14.10h PILATES Neus
15.10h FIT&CORE Dunia
16.10h PILATES EMB Neus
17.10h FIT&CORE Dunia
18.10h PILATES Dunia
19.10h PILATES EMB Dunia

DISSABTE

Veure classes a
dona10 Mallorca i
dona10 Sagrada Família

*És necessari fer reserva de totes les classes amb l'app de dona10 o via Web

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 Ioga Dinàmiques. Aquest estil basa el seu ensenyament en el ioga tradicional però amb exercicis fluides i dinàmics. Objectiu: estirar tot el cos, enfortir-lo i relaxar cos i ment.

MINDFULLNESS El Mindfulness és un estat mental que ens ajuda a través de la pràctica de diferents eines com la meditació (la més coneguda), a ser plenament conscients del que esdevé en el moment present, tant en el nostre interior com a l'exterior.

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 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 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.

PILATES AERI Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates Clàssic a la tela d'un gronxador.

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

CLASSES PILATES MÀQUINES

DILLUNS

11.00h **INICIACIÓ** Maribel
 12.00h **TERAPÈUTIC** Maribel
 13.10h **ESSENCIAL** Lucía
 14.10h **INTERMEDI** Lucía
 15.10h **INTERMEDI** Lucía
 16.10h **ESSENCIAL+** Michela

17.30h **ESSENCIAL** Cris
 18.30h **ESSENCIAL+** Cris
 19.30h **ESSENCIAL+** Cris
 20.30h **ESSENCIAL** Cris

DIMARTS

10.00h **ESSENCIAL** M^aJosé

14.30h **ESSENCIAL** Katja

16.10h **ESSENCIAL** Katja

17.30h **ESSENCIAL** Carles
 18.30h **INTERMEDI** Carles
 19.30h **ESSENCIAL** Carles
 20.30h **INTERMEDI** Carles

DIMECRES

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

14.10h **INTERMEDI** Michela
 15.10h **ESSENCIAL** Michela
 16.10h **INTERMEDI** Michela

17.30h **ESSENCIAL** Maria
 18.30h **ESSENCIAL+** Maria
 19.30h **INTERMEDI** Maria
 20.30h **ESSENCIAL** Maria

DIJOUS

8.00h **ESSENCIAL** Michela
 9.00h **ESSENCIAL** Michela
 10.00h **TERAPÈUTIC** Michela
 11.00h **ESSENCIAL** Michela

13.30h **ESSENCIAL** Raiza
 14.30h **ESSENCIAL** Raiza

16.10h **INICIACIÓ** Jordi

17.30h **ESSENCIAL** Maribel
 18.30h **ESSENCIAL** Maribel
 19.30h **ESSENCIAL** Maribel
 20.30h **ESSENCIAL** Maribel

DIVENDRES

15.10h **ESSENCIAL** Neus
 16.10h **ESSENCIAL** Dunia
 17.10h **ESSENCIAL+** Jordi
 18.10h **INICIACIÓ** Jordi
 19.10h **ESSENCIAL** Jordi

DISSABTE

**Veure classes a
 dona10 Mallorca i
 dona10 Sagrada Família**

INICIACIÓ Classes indicades per alumnes que mai han fet pilates amb màquines. Aprendre 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 i dominen el funcionament de la màquina. Treballaràs amb exercicis de nivell Essencial.

ESSENCIAL+ Classe de transició a nivell Intermedi. Més intensa que la classe d'Essencial.

INTERMEDI Classes indicades per alumnes que han fet pilates amb màquines durant almenys 1 any, encara que sempre serà necessari consultar amb el professor. 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, sòl 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.

- ✓ 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