

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h **IOGA** Toni
 9.00h **MINDFULLNESS** Toni
 10.00h **PILATES** Nati
 11.00h **PILATES** Federica
 13.10h **PILATES** David

 15.10h **FIT&CORE** David
 16.10h **IOGA** Susana
 17.10h **PILATES AERI** Lucía
 18.10h **PILATES EMB.** Lucía
 19.10h **PILATES** Lucía
 20.10h **PILATES** Lucía
 21.00h **FIT&CORE** Lucía

DIMARTS

8.00h **FIT&CORE** Raquel
 9.00h **PILATES** Raquel
 10.00h **PILATES AERI** Raiza

 14.10h **FIT&CORE** Michela
 15.10h **PILATES** Michela

 17.10h **PILATES** Nati
 18.10h **PILATES** Nati
 19.10h **IOGA** Toni
 20.10h **KUNDALINI** Toni

DIMECRES

8.00h **PILATES** Isabel T
 9.00h **PILATES** Isabel A
 10.00h **PILATES** Isabel T
 11.00h **PILATES** Isabel A
 13.10h **PILATES** Raquel
 14.10h **PILATES AERI** Raquel
 15.10h **PILATES** Melvin
 16.10h **PILATES** Melvin
 17.10h **PILATES** Melvin
 18.10h **FIT&CORE** Melvin
 19.10h **PILATES** Melvin
 20.10h **IOGA** Susana
 21.00h **IOGA AERI** Susana

DIJOUS

8.00h **PILATES** David
 9.00h **PILATES** David
 10.00h **PILATES EMB.** Isabel T
 11.00h **KUNDALINI** Toni

 14.10h **IOGA** Yaiza
 15.10h **IOGA EMB.** Yaiza
 16.10h **PILATES** Isabel T
 17.10h **PILATES EMB.** Isabel T
 18.10h **PILATES** Neus
 19.10h **PILATES** Neus
 20.10h **PILATES** Neus
 21.00h **IOGA** Anna

DIVENDRES

8.00h **PILATES AERI** Lucía
 9.00h **PILATES** Neus
 10.00h **FIT&CORE** Neus
 11.00h **PILATES** Neus
 13.10h **PILATES AERI** Anna
 14.10h **PILATES** Anna
 15.10h **PILATES** Anna
 16.10h **PILATES** Anna
 17.10h **IOGA** Toni
 18.10h **KUNDALINI** Toni

DISSABTE

8.00h **PILATES**
 Neus/Álvaro
 9.00h **FIT&CORE**
 Katja/Agathe
 10.00h **PILATES**
 Neus/Álvaro
 11.00h **PILATES**
 Katja/Agathe
 12.00h **IOGA 90'**
 Yaiza/Anna

***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 fluidos 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 períneu, 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'

PILATES/IOGA AERI Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates/Ioga clàssic a la tela d'un gronxador.

CLASSES PILATES MÀQUINES

DILLUNS

8.00h **ESSENCIAL** Federica
 9.00h **ESSENCIAL** Federica
 10.00h **ESSENCIAL** Federica
 11.00h **TERAPÈUTIC** Nati

14.10h **ESSENCIAL** David

16.10h **ESSENCIAL** Eleonora
 17.30h **ESSENCIAL** Eleonora
 18.30h **ESSENCIAL** Eleonora
 19.30h **INTERMEDI** Eleonora
 20.30h **ESSENCIAL** Eleonora

DIMARTS

8.00h **ESSENCIAL** Raiza
 9.00h **ESSENCIAL** Raiza
 10.00h **ESSENCIAL** Raquel
 11.00h **POST NATAL** Raquel

14.10h **ESSENCIAL** Carles
 15.10h **INTERMEDI** Carles

16.10h **TERAPÈUTIC** Carles
 17.30h **ESSENCIAL** Lucía
 18.30h **ESSENCIAL** Lucía
 19.30h **ESSENCIAL+** Lucía
 20.30h **INTERMEDI** Lucía

DIMECRES

7.30h **INTERMEDI** Isabel A
 9.00h **ESSENCIAL** Isabel T
 10.00h **ESSENCIAL** Isabel A
 11.00h **ESSENCIAL** Isabel T

13.30h **ESSENCIAL** Maribel
 14.30h **ESSENCIAL** Maribel

16.10h **INICIACIÓ** Maribel
 17.30h **INTERMEDI** David
 18.30h **ESSENCIAL** David
 19.30h **ESSENCIAL** David
 20.30h **ESSENCIAL** David

DIJOUS

8.00h **ESSENCIAL** Isabel T
 9.00h **ESSENCIAL** Isabel T
 10.00h **ESSENCIAL** David
 11.00h **TERAPÈUTIC** David

14.10h **ESSENCIAL** Isabel T
 15.10h **INTERMEDI** Isabel T

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

DIVENDRES

8.00h **ESSENCIAL+** Neus
 9.00h **ESSENCIAL** Lucía
 10.00h **INICIACIÓ** Lucía
 11.00h **POST NATAL** Lucía
 13.30h **ESSENCIAL** David

14.30h **ESSENCIAL** David

16.10h **ESSENCIAL** David
 17.10h **INICIACIÓ** David
 18.10h **ESSENCIAL** David
 19.10h **INTERMEDI** David

DISSABTE

9.00h **ESSENCIAL**
 Neus/Álvaro
 10.00h **ESSENCIAL**
 Katja/Agathe
 11.00h **INTERMEDI**
 Neus/Álvaro
 12.00h **ESSENCIAL**
 Katja/Agathe

INICIACIÓ Classes indicades per alumnes que mai han fet pilates amb màquines. Aprenderàs 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.