

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h **PILATES** Isabel
 9.00h **IOGA** Anna
 10.00h **PILATES** Isabel
 11.00h **POST NATAL** Isabel

13.10h **PILATES** Susana
 14.10h **IOGA** Susana

17.10h **PILATES** Nati
 18.10h **IOGA AERI** Yaiza
 19.10h **PILATES** Nati
 20.10h **IOGA 90'** Yaiza

DIMARTS

8.00h **IOGA AERI** Yaiza
 9.00h **PILATES** Yaiza
 10.00h **IOGA** Yaiza

13.30h **PILATES** Isabel
 14.30h **IOGA** Yaiza

16.10h **PILATES** Maribel G.
 17.10h **PILATES EMB** Maribel G.
 18.10h **PILATES** Maribel G.
 19.10h **FIT&CORE** Maribel G.
 20.10h **PILATES** Maribel G.
 21.00h **IOGA AERI** Yaiza

DIMECRES

8.00h **PILATES** M^aJosé
 9.00h **PILATES** M^aJosé
 10.00h **FIT&CORE** M^aJosé
 11.00h **PILATES EMB** M^aJosé

13.30h **IOGA** Susana
 14.30h **PILATES** Amanda
 15.30h **PILATES** Amanda

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

DIJOUS

8.00h **FIT&CORE** Federica
 9.00h **PILATES EMB.** Lucia
 10.00h **PILATES** Federica
 11.00h **IOGA** Susana

13.10h **PILATES** Isabel
 14.10h **PILATES** Álvaro
 15.10h **PILATES** Álvaro
 16.10h **PILATES** Álvaro
 17.10h **PILATES** Álvaro
 18.10h **PILATES** Álvaro
 19.10h **IOGA** Toni
 20.10h **KUNDALINI** Toni

DIVENDRES

8.00h **PILATES AERI** Federica
 9.00h **FIT&CORE** Federica
 10.00h **PILATES** Federica
 11.00h **PILATES** Álvaro
 12.00h **FIT&CORE** Álvaro
 13.10h **PILATES** Álvaro
 14.10h **IOGA** Susana
 15.10h **PILATES** Ariadna
 16.10h **IOGA EMBARÀS** Ariadna
 17.10h **PILATES** Ariadna
 18.10h **PILATES** Raiza
 19.10h **PILATES** Raiza

DISSABTE

8.00h **IOGA**
 Yaiza/Anna
 9.00h **IOGA 90'**
 Yaiza/Anna

11.00h **PILATES**
 Raiza/Ariadna
 12.00h **PILATES**
 Raiza/Ariadna

*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.

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 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

9.00h **ESSENCIAL** Isabel

14.10h **ESSENCIAL** Maria
 15.10h **INICIACIÓ** Maria
 16.10h **ESSENCIAL** Maria
 17.30h **TERAPÈUTIC** Raiza
 18.30h **ESSENCIAL** Raiza
 19.30h **INTERMEDI** Raiza
 20.30h **ESSENCIAL+** Raiza

DIMARTS

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

14.30h **ESSENCIAL+HIPO** Isabel
 15.30h **ESSENCIAL** Isabel

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

DIMECRES

8.00h **ESSENCIAL** Lucia
 9.00h **ESSENCIAL** Lucia
 10.00h **ESSENCIAL** Lucia
 11.00h **POST NATAL** Lucia

13.10h **ESSENCIAL** Amanda
 14.10h **ESSENCIAL** David
 15.10h **ESSENCIAL** David
 16.10h **INTERMEDI** David
 17.30h **TERAPÈUTIC** Amanda
 18.30h **ESSENCIAL** Amanda
 19.30h **ESSENCIAL +** Amanda
 20.30h **INICIACIÓ** Amanda

DIJOUS

9.00h **ESSENCIAL** Federica
 10.00h **ESSENCIAL** Lucia
 11.00h **POST NATAL** Lucia

14.30h **ESSENCIAL** Isabel

17.30h **TERAPÈUTIC** David
 18.30h **ESSENCIAL** David
 19.30h **ESSENCIAL+** David
 20.30h **ESSENCIAL** David

DIVENDRES

8.00h **ESSENCIAL** Amanda
 9.00h **INICIACIÓ** Amanda
 10.00h **ESSENCIAL** Amanda

14.10h **ESSENCIAL** Álvaro

16.10h **ESSENCIAL** Raiza
 17.10h **ESSENCIAL** Raiza
 18.10h **ESSENCIAL** Ariadna
 19.10h **INICIACIÓ** Ariadna

DISSABTE

8.00h **ESSENCIAL**
 Raiza/Ariadna
 9.00h **ESSENCIAL**
 Raiza/Ariadna
 10.00h **ESSENCIAL**
 Raiza/Ariadna

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+HIPO Classes nivell Essencial on afegim exercicis Hipopressius adequats per tonificar el sol pelvià i reeducar el sistema de pressions abdominals.

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 operatories, 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.

- ✓ 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·len 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.