

CLASSES TERRA - SALA 1

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

08.00h

POWER

08.00h

PILATES

08.00h

POWER

08.00h

IOGA

08.00h

PILATES

09.00h

PILATES

09.00h

POWER

09.00h

PILATES

09.00h

POWER

09.00h

IOGA

10.00h

POWER

10.00h

PILATES

10.00h

POWER

10.00h

PILATES

10.00h

POWER

11.00h

IOGA

11.00h

POSTNATAL

11.00h

PILATES

11.00h

POSTNATAL

11.00h

PILATES

12.00h

TERAPÈUTIC

14.10h

PILATES

14.10h

POWER

14.10h

IOGA

14.10h

PILATES

14.10h

POWER

15.10h

POWER

15.10h

PILATES

15.10h

PILATES

15.10h

POWER

15.10h

PILATES

16.10h

PILATES AERI

16.10h

PILATES

16.10h

PILATES

16.10h

POWER

16.10h

POWER

17.10h

POWER

17.10h

PILATES

17.10h

POWER

17.10h

PILATES

17.10h

POWER

18.10h

PILATES

18.10h

POWER

18.10h

IOGA

18.10h

POWER

18.10h

PILATES

19.10h

PILATES

19.10h

PILATES

19.10h

POWER

19.10h

PILATES

19.10h

P. EMBARÀS

20.10h

POWER

20.10h

PILATES

20.10h

POWER

20.10h

POWER

21.00h

IOGA

21.00h

POWER

21.00h

PILATES AERI

SALA 2

10.00h

IOGA

17.10h

P. EMBARÀS

17.10h

IOGA

18.10h

POSTNATAL

18.10h

PILATES

18.10h

P. EMBARÀS

18.10h

PILATES

19.10h

P. EMBARÀS

19.10h

P. EMBARÀS

19.10h

P. EMBARÀS

20.10h

PILATES

CLASSES DE MÀQUINES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

08.00h	ESSENCIAL			08.00h	ESSENCIAL	08.00h	ESSENCIAL		
09.00h	ESSENCIAL	09.00h	ESSENCIAL	09.00h	ESSENCIAL	09.00h	ESSENCIAL		
10.00h	ESSENCIAL	10.00h	ESSENCIAL	10.00h	ESSENCIAL	10.00h	TERAPÈUTIC		
11.00h	ESSENCIAL	11.00h	TERAPÈUTIC	11.00h	ESSENCIAL	11.00h	ESSENCIAL		
12.00h	TERAPÈUTIC								
13.10h	EMBARÀS MAQ							13.10h	TERAPÈUTIC
14.10h	INTERMEDI	14.30h	ESSENCIAL	14.10h	ESSENCIAL +	14.10h	ESSENCIAL	14.10h	ESSENCIAL +
15.10h	ESSENCIAL			15.10h	ESSENCIAL	15.10h	ESSENCIAL +	15.10h	ESSENCIAL
16.10h	ESSENCIAL+	16.10h	ESSENCIAL	16.10h	INTERMEDI	16.10h	ESSENCIAL	16.10h	ESSENCIAL
17.30h	ESSENCIAL	17.30h	ESSENCIAL	17.30h	ESSENCIAL	17.30h	ESSENCIAL	17.10h	ESSENCIAL +
18.30h	ESSENCIAL +	18.30h	INTERMEDI	18.30h	INTERMEDI	18.30h	ESSENCIAL	18.10h	INICIACIÓ
19.30h	ESSENCIAL +	19.30h	ESSENCIAL	19.30h	ESSENCIAL +	19.30h	ESSENCIAL	19.10h	ESSENCIAL +
20.30h	ESSENCIAL	20.30h	ESSENCIAL	20.30h	ESSENCIAL	20.30h	ESSENCIAL		

DEFINICIÓ CLASSES DE TERRA

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/o dificultat dels exercicis.

IOGA

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.

POWER

Combina els principis del mètode Pilates amb un treball específic de força utilitzant manuelles, bandes elàstiques i altres accessoris. A través d'exercicis que integren tècnica, control i moviment conscient, treballem tot el cos per a millorar la força, l'estabilitat, l'equilibri i la mobilitat. Una pràctica progressiva i adaptada a cada persona que ajuda a mantenir la massa muscular, cuidar la salut òssia i guanyar força.

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.

PILATES/IOGA
AERI

Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates/ioga clàssic a la tela d'un gronxador.

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES MÀQUINES

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 +

Classes 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...



Descarrega't l'app de dona10 per IOS o ANDROID i gestiona les reserves des del teu telèfon intel·ligent

Les classes de màquines tenen nivells de dificultat per aquest ordre: Iniciació, Essencial, Essencial +

Les classes es podran recuperar durant 30 dies si s'anul·len amb un mínim de 3h d'antel·lació