

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

08.00h	PILATES ESSENCIAL +	08.00h	PILATES ESSENCIAL	08.00h	PILATES ESSENCIAL +		08.00h	PILATES ESSENCIAL
09.00h	PILATES ESSENCIAL	09.00h	PILATES ESSENCIAL	09.00h	PILATES INICIACIÓ	09.00h	PILATES ESSENCIAL +	PILATES ESSENCIAL +
10.00h	PILATES ESSENCIAL	10.00h	PILATES ESSENCIAL	10.00h	PILATES ESSENCIAL	10.00h	PILATES ESSENCIAL	PILATES ESSENCIAL
11.00h	PILATES ESSENCIAL	11.00h	PILATES ESSENCIAL	11.00h	PILATES ESSENCIAL	11.00h	PILATES ESSENCIAL	PILATES ESSENCIAL
12.00h	PILATES TERAPÈUTIC	12.00h	PILATES ESSENCIAL	12.00h	PILATES ESSENCIAL	12.00h	PILATES ESSENCIAL	PILATES ESSENCIAL
13.10h	PILATES ESSENCIAL +	13.30h	PILATES INICIACIÓ	13.10h	PILATES ESSENCIAL	13.10h	PILATES ESSENCIAL	
14.10h	PILATES ESSENCIAL	14.30h	PILATES ESSENCIAL	14.10h	PILATES ESSENCIAL	14.10h	PILATES ESSENCIAL	PILATES ESSENCIAL
15.10h	PILATES ESSENCIAL	15.30h	PILATES ESSENCIAL	15.10h	PILATES ESSENCIAL	15.10h	PILATES ESSENCIAL +	PILATES ESSENCIAL
16.10h	PILATES ESSENCIAL			16.10h	PILATES TERAPÈUTIC	16.10h	PILATES ESSENCIAL	PILATES ESSENCIAL
17.10h	PILATES ESSENCIAL	17.10h	PILATES ESSENCIAL	17.10h	PILATES ESSENCIAL	17.10h	PILATES ESSENCIAL	PILATES ESSENCIAL
18.10h	PILATES INTERMEDI	18.10h	PILATES ESSENCIAL	18.10h	PILATES ESSENCIAL	18.10h	PILATES ESSENCIAL	PILATES INTERMEDI
19.10h	PILATES ESSENCIAL	19.10h	PILATES ESSENCIAL +	19.10h	PILATES ESSENCIAL	19.10h	PILATES ESSENCIAL +	PILATES ESSENCIAL
20.10h	PILATES ESSENCIAL +	20.10h	PILATES ESSENCIAL	20.10h	PILATES ESSENCIAL	20.10h	PILATES INICIACIÓ	
		21.00h	PILATES ESSENCIAL	21.00h	PILATES ESSENCIAL	21.00h	PILATES ESSENCIAL	

DEFINICIÓ DE CLASSES

INICIACIÓ

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 i dominen el funcionament de la màquina. Exercicis de nivell Essencial.



ESSENCIAL +

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



INTERMEDI

Classes amb exercicis que requereixin coneixement del mètode, més força i control corporal.



TERAPÈUTIC

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



NIVELL

*** D'INTENSITAT



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·lan amb un mínim de 3h d'antel·lació