dona10

DONA10 SAGRADA

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

CLASSES DE TERRA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08.00h IOGA	08.00h IOGA	08.00h PILATES	08.00h POWER	08.00h PILATES	08.00h IOGA
09.00h IOGA AERI	09.00h PILATES	09.00h PILATES	09.00h P.EMBARÀS	09.00h POWER	09.00h PILATES
10.00h PILATES	10.00h IOGA AERI	10.00h POWER	10.00h PILATES	10.00h PILATES	10.00h IOGA
11.00h POST NATAL	11.00h PILATES	11.00h P.EMBARÀS	11.00h IOGA	11.00h PILATES	11.00h PILATES
				12.00h POWER	12.00h PILATES
13.10h PILATES	13.10h PILATES	13.30h IOGA	13.10h PILATES	13.10h PILATES	13.00h PILATES
14.10h IOGA	14.10h PILATES	14.30h PILATES	14.10h PILATES	14.10h PILATES	
15.10h PILATES	15.10h POWER	15.30h PILATES	15.10h PILATES	15.10h PILATES	
16.10h PILATES	16.10h PILATES		16.10h PILATES	16.10h I.EMBARÀS	
17.10h PILATES	17.10h P. EMBARÀS	17.10h IOGA	17.10h POWER	17.10h PILATES	
18.10h PILATES	18.10h PILATES	18.10h POWER	18.10h PILATES	18.10h PILATES	
19.10h PILATES	19.10h POWER	19.10h P.EMBARÀS	19.10h POWER	19.10h PILATES	
20.10h IOGA 90'	20.10h PILATES	20.10h PILATES	20.10h IOGA		
	21.00h IOGA	21.00h PILATES	21.00h PILATES		

DONA10 SAGRADA

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

CLASSES DE MÀQUINES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08.00h ESSENCIAL	08.00h ESSENCIAL	08.00h ESSENCIAL +	08.00h ESSENCIAL	08.00h INTERMEDI	08.00h ESSENCIAL
09.00h ESSENCIAL	09.00h ESSENCIAL	09.00h ESSENCIAL	09.00h ESSENCIAL +	09.00h INICIACIÓ	09.00h ESSENCIAL
10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL
11.00h ESSENCIAL	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h POST NATAL	11.00h ESSENCIAL	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h ESSENCIAL
		12.00h TERAPÈUTIC			12.00h ESSENCIAL
		13.10h ESSENCIAL			
14.10h ESSENCIAL	14.10h ESSENCIAL	14.10h ESSENCIAL	14.30h ESSENCIAL	14.10h ESSENCIAL	
15.10h INICIACIÓ	15.30h ESSENCIAL	15.10h ESSENCIAL		15.10h TERAPÈUTIC	
16.10h ESSENCIAL +		16.10h ESSENCIAL +	16.30h ESSENCIAL	16.10h ESSENCIAL	
17.30h TERAPÈUTIC	17.30h ESSENCIAL	17.30h TERAPÈUTIC	17.30h TERAPÈUTIC	17.10h ESSENCIAL	
18.30h ESSENCIAL	18.30h ESSENCIAL	18.30h ESSENCIAL	18.30h ESSENCIAL	18.10h ESSENCIAL +	
19.30h ESSENCIAL	19.30h INTERMEDI	19.30h ESSENCIAL +	19.30h ESSENCIAL +	19.10h INICIACIÓ	
20.30h ESSENCIAL +	20.30h ESSENCIAL	20.30h ESSENCIAL	20.30h ESSENCIAL		

dona10

SETEMBRE 26 - JULIOL 27

DEFINICIÓ CLASSES DE TERRA

PILATES	L'objectiu és tonificar els músculs, enfortir el nucli abdominal i proporcionar una estimulant sessió d'exercicis de tot el cos. A pilates terra s'utilitza material addicional per millorar la varietat i la intensitati/o dificultat dels exercicis.
IOGA	Aquest estil basa el seu ensenyament en el ioga tradicional però amb exercicis fluids 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. 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. 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·lan amb un mínim de 3h d'antel·lació

C/ de Mallorca, 348, Barcelona - info@dona10.com - 93 809 16 45