

DILLUNS

8.00h **PILATES** Lucrezia
9.00h **IOGA** Vero

11.00h **KUNDALINI** Toni

14.10h **FIT&CORE** M^aJosé
15.10h **PILATES** M^aJosé
16.10h **PILATES** M^aJosé
17.10h **PILATES AERI*** Amanda
18.10h **FIT&CORE** Amanda
19.10h **FIT&CORE** Amanda
20.10h **PILATES** Amanda
21.00h **IOGA** Vero

DIJOUS

8.00h **IOGA** Vero
9.00h **FIT&CORE** Raiza
10.00h **PILATES** Raiza
11.00h **PILATES** Raiza

13.30h **PILATES** M^aJosé
14.30h **FIT&CORE** M^aJosé

16.10h **PILATES** M^aJosé
17.10h **PILATES** Mar
18.10h **PILATES AERI*** Mar
19.10h **IOGA** Susana
20.10h **PILATES EMB** Mar
21.00h **IOGA AERI*** Susana

DIMARTS

8.00h **FIT&CORE** Víctor
9.00h **PILATES AERI*** Víctor
10.00h **PILATES EMB** Guillermo
11.00h **PILATES** Guillermo
13.30h **IOGA** Vero
14.30h **IOGA** Vero

16.10h **IOGA AERI*** Vero
17.10h **FIT&CORE** Maribel N.
18.10h **PILATES** Maribel N.
19.10h **PILATES AERI*** Maribel N.
20.10h **PILATES** Maribel N.
21.00h **IOGA** Vero

DIVENDRES

8.00h **PILATES** M^aJosé
9.00h **FIT&CORE** M^aJosé

13.10h **PILATES** Isabel
14.10h **PILATES AERI*** Isabel
15.10h **IOGA** Vero
16.10h **IOGA EMB** Vero
17.10h **PILATES** Isabel
18.10h **IOGA** Susana
19.10h **IOGA AERI*** Susana

DIMECRES

8.00h **PILATES** David
9.00h **PILATES** David
10.00h **PILATES** Maribel G.
11.00h **POST NATAL** Maribel G.

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

17.10h **IOGA** Vero
18.10h **IOGA** Vero
19.10h **PILATES** Víctor
20.10h **FIT&CORE** Víctor
21.00h **PILATES AERI*** Víctor

DISSABTE

Veure classes a
dona10 Mallorca i
dona10 Sagrada Família

PILATES - L'objectiu és tonificar els músculs, enfortir el nucli abdominal i proporcionar una estimulació 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'ofereix 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.

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 AERI Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates a la tela d'un gronxador. Es realitzen en diferents altures i mantenint parts del nostre cos en contacte directe amb el gronxador. Treballem en suspensió i ingravitació.

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 són de 80-90'

***PILATES AERI** es una activitat limitada a 10 alumnes. Si no es fa reserva amb l'app és possible que no hagin places disponibles.

DILLUNS

8.00h **ESSENCIAL** M^a José
 9.00h **ESSENCIAL+** Lucrezia
 10.00h **TERAPÈUTIC** Lucrezia
 11.00h **POST NATAL** Lucrezia

13.30h **ESSENCIAL** Amanda
 14.30h **INTERMEDI** Amanda
 15.30h **INICIACIÓ** Amanda

17.30h **ESSENCIAL+** M^a José
 18.30h **PILATES EMB** M^a José
 19.30h **ESSENCIAL+** M^a José
 20.30h **ESSENCIAL** M^a José

DIJOUS

8.00h **ESSENCIAL+** M^a José
 9.00h **INTERMEDI** M^a José
 10.00h **TERAPÈUTIC** M^a José

14.10h **INTERMEDI** Víctor
 15.10h **INTERMEDI** Víctor

17.30h **INTERMEDI** Víctor
 18.30h **ESSENCIAL+** Víctor
 19.30h **ESSENCIAL +** Víctor
 20.30h **INTERMEDI** Víctor

DIMARTS

8.00h **ESSENCIAL** Guillermo
 9.00h **ESSENCIAL** Guillermo
 10.00h **ESSENCIAL** Víctor
 11.00h **ESSENCIAL** Víctor

13.10h **ESSENCIAL** Ingrid
 14.10h **ESSENCIAL+** Ingrid
 15.10h **ESSENCIAL** Ingrid

17.30h **ESSENCIAL** Jordi
 18.30h **ESSENCIAL+** Jordi
 19.30h **INICIACIÓ** Jordi
 20.30h **ESSENCIAL+** Jordi

DIVENDRES

10.00h **ESSENCIAL** M^a José

13.10h **ESSENCIAL** Nati
 14.10h **INICIACIÓ** Nati
 15.10h **ESSENCIAL** Nati
 16.10h **ESSENCIAL** Isabel

18.10h **INICIACIÓ** Isabel

DIMECRES

8.00h **INICIACIÓ** Maribel G.
 9.00h **ESSENCIAL** Maribel G.
 10.00h **ESSENCIAL** David

13.30h **ESSENCIAL+** M^a José
 14.30h **ESSENCIAL** M^a José

16.10h **ESSENCIAL** Mar
 17.30h **PILATES EMB** Raiza
 18.30h **ESSENCIAL** Raiza
 19.30h **ESSENCIAL** Raiza
 20.30h **ESSENCIAL+** Raiza

DISSABTE

Veure classes a
 dona10 Mallorca i
 dona10 Sagrada Família

A dona10 fem classes de Pilates grupals de diferents nivells amb màquines REFORMER. El Reformer és l'aparell de Pilates per excel·lència, aquestes classes són molt completes, ja que el Reformer dóna moltes possibilitats de treball. Tinguis un nivell iniciació, mig o alt, les classes amb reformer són per a tu. Important: aquestes classes són amb places limitades. Cal reservar amb l'app per accedir.

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+ 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, 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.

PILATES EMBARÀS Classes de Pilates amb màquines 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.

- ✓ 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.