

dona¹⁰ Setembre 2019 / Juliol 2020 - dona10 Còrsega

CLASSES TERRA

DILLUNS

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

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

17.10h **FIT&CORE** Víctor
18.10h **PILATES** Víctor

19.10h **PILATES** Víctor
20.10h **FIT&CORE** Víctor
21.00h **IOGA** Maite

DIJOUS

8.00h **IOGA** Ariadna
9.00h **FIT&CORE** Ariadna
10.00h **PILATES** Ariadna
11.00h **POST NATAL** Ariadna

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

17.10h **PILATES** Jordi
18.10h **FIT&CORE** Jordi
19.10h **PILATES AERI*** Jordi
20.10h **FIT&CORE** Jordi

DIMARTS

8.00h **PILATES** M^a José
9.00h **FIT&CORE** M^a José
10.00h **PILATES** M^a José
11.00h **POST NATAL** M^a José

12.00h **KUNDALINI** Toni
14.10h **FIT&CORE** Jordi
15.10h **PILATES** Jordi
16.10h **PILATES AERI*** Jordi
17.10h **IOGA** Ángeles
18.10h **FIT&CORE** Ángeles

19.10h **IOGA** Ángeles
20.10h **PILATES** Ángeles

DIVENDRES

8.00h **PILATES** Ángeles
9.00h **IOGA** Ángeles
10.00h **FIT&CORE** Ángeles
11.00h **PILATES** Ángeles

13.10h **PILATES** Covadonga

15.10h **FIT&CORE** Covadonga
16.10h **PILATES EMB** Covadonga
17.10h **FIT&CORE** Covadonga
18.10h **PILATES** Covadonga
19.10h **IOGA EMBARÀS** Maite

DIMECRES

8.00h **PILATES AERI*** Raquel
9.00h **PILATES** Raquel
10.00h **FIT&CORE** Maribel
11.00h **PILATES** Maribel

14.10h **IOGA** Toni
15.10h **MINDFULLNESS** Toni
16.00h **IOGA EMBARÀS** Vero
17.10h **FIT&CORE** Yolanda
18.10h **IOGA** Maite
18.10h **CIRCUIT** Yolanda
19.10h **PILATES EMB** Yolanda
20.10h **FIT&CORE** Yolanda
21.00h **PILATES AERI*** Yolanda

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'oferim 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.

MINDFULLNESS El Mindfulness és un estat mental que ens ajuda a través de la pràctica de diferents eines com la meditació (la més coneguda), a ser plenament conscients del que esdevé en el moment present, tant en el nostre interior com a l'exterior.

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 son 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.

dona¹⁰ Setembre 2019 / Juliol 2020 - dona10 Còrsega

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS

12.00h **TERAPÈUTIC** Yosli
13.10h **ESSENCIAL** Yosli
14.10h **INTERMEDI** Yosli
15.10h **INTERMEDI** Yosli
16.10h **ESSENCIAL+** Víctor
17.30h **ESSENCIAL** Cris
18.30h **INTERMEDI** Cris
19.30h **ESSENCIAL** Cris
20.30h **ESSENCIAL** Cris

DIJOUS

8.00h **ESSENCIAL** Michela
9.00h **INTERMEDI** Michela
10.00h **POST NATAL** Michela
11.00h **ESSENCIAL** Michela

13.30h **ESSENCIAL** Raiza

14.30h **ESSENCIAL** Raiza

16.10h **INICIACIÓ** Jordi
17.30h **ESSENCIAL** Maribel
18.30h **ESSENCIAL+** Maribel
19.30h **ESSENCIAL** Maribel
20.30h **INTERMEDI** Maribel

DIMARTS

8.00h **ESSENCIAL** Ariadna
9.00h **ESSENCIAL+HIPO** Ari
10.00h **ESSENCIAL** Ariadna
11.00h **ESSENCIAL** Ariadna
12.00h **TERAPÈUTIC** M^aJosé

14.30h **ESSENCIAL** Lucrezia

16.10h **ESSENCIAL** Lucrezia
17.30h **ESSENCIAL** Lucrezia
18.30h **INTERMEDI** Lucrezia
19.30h **ESSENCIAL** Lucrezia
20.30h **INTERMEDI** Lucrezia

DIVENDRES

9.00h **INICIACIÓ** Cristina
10.00h **TERAPÈUTIC** Cristina
11.00h **POST NATAL** Cristina

14.10h **ESSENCIAL+** Cristina
15.10h **ESSENCIAL** Cristina

16.10h **ESSENCIAL** Maribel
17.10h **ESSENCIAL** Maribel
18.10h **INICIACIÓ** Maribel
19.10h **ESSENCIAL** Maribel

DIMECRES

8.00h **INTERMEDI** Maribel
9.00h **ESSENCIAL** Maribel
10.00h **ESSENCIAL** Raquel
11.00h **INTERMEDI** Raquel

14.10h **INTERMEDI** Michela
15.10h **ESSENCIAL** Michela
16.10h **INTERMEDI** Michela
17.30h **ESSENCIAL** Maria
18.30h **ESSENCIAL+** Maria
19.30h **INTERMEDI** Maria
20.30h **ESSENCIAL** Maria

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 dona 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.

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

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 dona 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·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.



Descarrega't l'app de dona10 per IOS o ANDROID i gestiona les reserves desde el teu Smartphone