

# dona<sup>10</sup> Setembre 2019/Juliol 2020 - dona10 Mallorca

## CLASSES TERRA

### DILLUNS

8.00h **IOGA** Toni  
9.00h **MINDFULLNESS** Toni  
10.00h **PILATES** Nati  
11.00h **PILATES** Ingrid  
13.10h **PILATES** Covadonga  
14.10h **PILATES** Covadonga  
15.10h **FIT&CORE** Covadonga  
16.10h **IOGA** Vero  
17.10h **PILATES** Lucía  
18.10h **PILATES EMB.** Lucía  
19.10h **PILATES AERI\*** Lucía  
20.10h **PILATES** Lucía  
21.00h **FIT&CORE** Lucía

### DIJOUS

8.00h **PILATES** David  
9.00h **PILATES** David  
10.00h **PILATES EMB.** Idoia  
11.00h **KUNDALINI** Toni  
  
14.10h **IOGA** Vero  
15.10h **IOGA EMB.** Vero  
  
17.10h **PILATES EMB.** Lucrezia  
18.10h **PILATES** Lucrezia  
19.10h **PILATES** Lucrezia  
20.10h **PILATES AERI\*** Lucrezia  
21.00h **IOGA** Vero

### DIMARTS

8.00h **FIT&CORE** Raquel  
9.00h **PILATES** Raquel  
10.00h **PILATES AERI\*** Raiza  
11.00h **PILATES EMB.** Raiza  
  
14.10h **FIT&CORE** Michela  
15.10h **PILATES** Michela  
  
17.10h **PILATES** Nati  
18.10h **PILATES** Nati  
19.10h **IOGA** Toni  
20.10h **KUNDALINI** Toni

### DIVENDRES

8.00h **PILATES AERI\*** Lucía  
9.00h **IOGA** Vero  
10.00h **IOGA** Vero  
  
14.10h **FIT&CORE** Lucrezia  
15.10h **PILATES** Lucrezia  
16.10h **PILATES** Lucrezia  
17.10h **IOGA** Toni  
18.10h **KUNDALINI** Toni

### DIMECRES

8.00h **PILATES** Yosli  
9.00h **PILATES AERI\*** Yosli  
10.00h **FIT&CORE** Yosli  
11.00h **PILATES** Isabel  
13.10h **PILATES** Raquel  
14.10h **PILATES AERI\*** Raquel  
15.10h **IOGA** Susana  
16.10h **PILATES** Gloria  
17.10h **PILATES** Gloria  
18.10h **FIT&CORE** Gloria  
19.10h **PILATES** Gloria  
20.10h **IOGA** Vero  
21.00h **PILATES** Gloria

### DISSABTE

8.00h **PILATES AERI\***  
Amanda/Víctor  
9.00h **PILATES**  
Lucía/Agathe  
10.00h **PILATES\*\***  
Amanda/Víctor  
11.00h **PILATES AERI\***  
Lucía/Agathe  
12.00h **IOGA 90'**  
Yolanda/Antonia

**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/IOGA AERI** Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates/Ioga 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 i IOGA AERI es una activitat limitada a 10 alumnes. Si no es fa reserva amb l'app és possible que no hagin places disponibles.

\*\*Per evitar overbooking, és necessari fer reserva de la classe de PILATES TERRA Dissabtes a les 10'00h.

# dona<sup>10</sup> Setembre 2019/Juliol 2020 - dona10 Mallorca

## CLASSES MÀQUINES

### DILLUNS

8.00h **INTERMEDI** Ingrid  
9.00h **INTERMEDI** Ingrid  
10.00h **ESSENCIAL** Ingrid  
11.00h **TERAPÈUTIC** Nati  
13.30h **ESSENCIAL** David

14.30h **ESSENCIAL** David

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

### DIJOUS

8.00h **ESSENCIAL** Idoia  
9.00h **ESSENCIAL** Idoia  
10.00h **ESSENCIAL** David  
11.00h **TERAPÈUTIC** Idoia

14.10h **INTERMEDI** Lucrezia  
15.10h **INTERMEDI** Lucrezia

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

### DIMARTS

8.00h **ESSENCIAL** Raiza  
9.00h **ESSENCIAL** Raiza  
10.00h **ESSENCIAL** Raquel  
11.00h **POST NATAL** Raquel

14.10h **ESSENCIAL** Laura  
15.10h **INTERMEDI** Laura

16.10h **ESSENCIAL** Laura  
17.30h **ESSENCIAL** Pilar  
18.30h **ESSENCIAL** Pilar  
19.30h **ESSENCIAL+** Pilar  
20.30h **INTERMEDI** Pilar

### DIVENDRES

9.00h **ESSENCIAL** Lucia  
10.00h **INICIACIÓ** Lucia  
11.00h **POST NATAL** Lucia  
13.30h **ESSENCIAL** David

14.30h **ESSENCIAL** David

16.10h **ESSENCIAL** David  
17.30h **ESSENCIAL** David  
18.30h **INTERMEDI** David  
19.30h **INICIACIÓ** David

### DIMECRES

7.30h **INTERMEDI** Isabel  
9.00h **ESSENCIAL** Isabel  
10.00h **ESSENCIAL** Isabel  
11.00h **POST NATAL** Yosli  
13.30h **INTERMEDI** Maribel

14.30h **ESSENCIAL** Maribel

16.10h **INICIACIÓ** Maribel  
17.30h **INTERMEDI** Pietro  
18.30h **ESSENCIAL** Pietro  
19.30h **ESSENCIAL** Pietro  
20.30h **ESSENCIAL** Pietro

### DISSABTE

9.00h **ESSENCIAL**  
Amanda/Víctor  
10.00h **ESSENCIAL**  
Lucía/Agathe  
11.00h **INTERMEDI**  
Amanda/Víctor  
12.00h **ESSENCIAL**  
Lucía/Agathe

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. 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+** 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 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