

**DILLUNS**

8.00h **FIT&CORE** Ismael  
 9.00h **PILATES** Ismael  
 10.00h **FIT&CORE** Ismael  
 11.00h **POST NATAL** Teresa

14.10h **FIT&CORE** Sandra  
 15.10h **PILATES** Sandra  
 16.00h **KUNDALINI** Maite  
 17.10h **PILATES AERI I\***Raquel  
 18.10h **PILATES** Raquel  
 19.10h **PILATES AERI II\***Mireia  
 20.10h **FIT&CORE** Mireia

**DIJOUS**

8.00h **PILATES** Raquel  
 9.00h **PILATES AERI I\*** Raquel  
 10.00h **IOGA AERI\*** Mireia  
 11.00h **POST NATAL** Raquel

13.30h **PILATES** Angie  
 14.30h **IOGA** Angie

17.10h **PILATES** Angie  
 18.10h **FIT&CORE** Angie  
 19.10h **IOGA** Angie  
 20.10h **PILATES AERI I\*** Angie

**DIMARTS**

8.00h **PILATES** Ismael  
 9.00h **PILATES AERI II\*** Mireia  
 10.00h **HIPOPRESSIUS** Ismael

13.30h **PILATES** Maite  
 14.30h **IOGA** Maite

17.10h **PILATES** Angie  
 18.10h **FIT&CORE** Angie  
 19.10h **PILATES** Angie  
 20.10h **IOGA** Angie

**DIVENDRES**

8.00h **FIT&CORE** Raquel  
 9.00h **PILATES** Raquel  
 10.00h **PILATES** Raquel

14.10h **PILATES AERI II\*** Mireia

17.10h **FIT&CORE** Ismael  
 18.10h **PILATES** Ismael  
 19.10h **FIT&CORE** Ismael

**DIMECRES**

8.00h **FIT&CORE** Sandra  
 9.00h **PILATES** Sandra  
 10.00h **FIT&CORE** Sandra  
 11.00h **KUNDALINI** Maite

13.10h **IOGA EMBARÀS** Maite  
 14.10h **FIT&CORE** Sandra  
 15.10h **PILATES** Sandra

17.10h **PILATES AERI II\***Carles  
 18.10h **PILATES** Maribel  
 19.10h **FIT&CORE** Maribel  
 20.10h **PILATES** Maribel

**DISSABTE**

Veure classes a  
 centres de Barcelona:  
 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.

**HIPOPRESSIUS** Aquests exercicis estan especialment recomanats per a la recuperació de disfuncions al sol pèlvic, especialment incontinència urinària i prolapse, són els millors per augmentar el to del sòl pèlvic i reeducar el sistema de pressions abdominals.

**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.

**IOGA EMBARÀS** Classes de 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.

\***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** Teresa  
 9.00h **ESSENCIAL** Teresa  
 10.00h **ESSENCIAL** Teresa  
 12.10h **TERAPÈUTIC** Teresa  
 14.10h **ESSENCIAL** Teresa  
 15.10h **ESSENCIAL** Teresa  
 16.10h **ESSENCIAL** Raquel  
 17.10h **INICIACIÓ** Mireia  
 18.10h **ESSENCIAL+** Mireia  
 19.10h **ESSENCIAL** Raquel  
 20.10h **ESSENCIAL** Raquel  
 21.00h **INTERMEDI** Mireia

## DIJOUS

8.00h **INTERMEDI** Mireia  
 9.00h **ESSENCIAL** Mireia  
 10.00h **ESSENCIAL** Raquel  
 11.00h **ESSENCIAL** Mireia  
 13.30h **ESSENCIAL** Raquel  
 14.30h **ESSENCIAL** Raquel  
 16.00h **ESSENCIAL** Ismael  
 17.10h **ESSENCIAL** Ismael  
 18.10h **ESSENCIAL** Ismael  
 19.10h **ESSENCIAL+** Maribel  
 20.10h **INICIACIÓ** Maribel  
 21.00h **ESSENCIAL** Maribel

## DIMARTS

9.00h **INICIACIÓ** Ismael  
 10.00h **ESSENCIAL+** Mireia  
 11.00h **ESSENCIAL** Mireia  
 12.00h **ESSENCIAL** Maite  
 13.30h **INTERMEDI** Mireia  
 14.30h **ESSENCIAL** Mireia  
 15.30h **ESSENCIAL** Mireia  
 17.10h **PILATES EMB** Guillermo  
 18.10h **ESSENCIAL** Guillermo  
 19.10h **ESSENCIAL** Guillermo  
 20.10h **ESSENCIAL** Guillermo  
 21.00h **ESSENCIAL** Guillermo

## DIVENDRES

8.00h **ESSENCIAL** Mireia  
 9.00h **ESSENCIAL+** Mireia  
 10.00h **ESSENCIAL** Mireia  
 11.00h **PILATES EMB** Mireia  
 13.00h **ESSENCIAL** Maite  
 14.10h **INICIACIÓ** Raquel  
 15.10h **ESSENCIAL** Mireia  
 16.10h **INTERMEDI** Mireia  
 17.10h **ESSENCIAL** Carmen  
 18.10h **ESSENCIAL** Carmen  
 19.10h **ESSENCIAL** Carmen

## DIMECRES

8.00h **ESSENCIAL** Ismael  
 9.00h **ESSENCIAL** Ismael  
 10.00h **ESSENCIAL** Ismael  
 14.10h **ESSENCIAL** Carles  
 15.10h **ESSENCIAL+** Carles  
 16.00h **TERAPÈUTIC** Carles  
 17.10h **ESSENCIAL** Maribel  
 18.10h **ESSENCIAL** Carles  
 19.10h **INTERMEDI** Carles  
 20.10h **ESSENCIAL** Carles

## DISSABTE

Veure classes a  
centres de Barcelona:  
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.

**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...

**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.