

DILLUNS

8.00h **PILATES AERI*** Isabel
 9.00h **IOGA** Antonia
 10.00h **PILATES** Isabel

13.30h **PILATES** Yolanda
 14.30h **IOGA** Yolanda
 15.30h **FIT&CORE** Yolanda
 17.10h **PILATES** Nati
 18.10h **IOGA** Susana
 19.10h **PILATES** Nati
 20.10h **IOGA 90'** Susana

DIJOUS

8.00h **FIT&CORE** Ismael
 9.00h **PILATES EMB.** Marta
 10.00h **PILATES** Ismael
 11.00h **IOGA** Susana

14.10h **PILATES** Laura
 15.10h **PILATES** Laura
 16.10h **PILATES** Laura
 17.10h **PILATES** Laura
 18.10h **MINDFULLNESS** Toni
 19.10h **IOGA** Toni
 20.10h **KUNDALINI** Toni

DIMARTS

8.00h **IOGA** Susana
 9.00h **PILATES** Isabel
 10.00h **IOGA** Susana
 11.00h **POST NATAL** Isabel

13.10h **PILATES** Lucía
 14.10h **PILATES** Lucía
 15.10h **IOGA** Susana
 16.10h **PILATES** Maribel G.
 17.10h **PILATES EMB** Maribel G.
 18.10h **PILATES** Maribel G.
 19.10h **FIT&CORE** Maribel G.
 20.10h **PILATES** Maribel G.
 21.00h **IOGA** Susana

DIVENDRES

9.00h **FIT&CORE** Víctor
 10.00h **PILATES** Víctor
 11.00h **PILATES AERI*** Víctor
 12.00h **FIT&CORE** Víctor
 13.10h **PILATES** Víctor
 14.10h **IOGA AERI*** Susana
 15.10h **PILATES** Víctor
 16.10h **IOGA EMBARÀS** Ariadna
 17.10h **PILATES** Ariadna
 18.10h **PILATES AERI*** Raiza
 19.10h **PILATES** Raiza

DIMECRES

8.00h **PILATES** M^aJosé
 9.00h **PILATES AERI*** M^aJosé
 10.00h **FIT&CORE** M^aJosé
 11.00h **PILATES EMB** M^aJosé

13.30h **IOGA** Susana
 14.30h **PILATES** Idoia
 15.30h **PILATES** Idoia
 17.10h **IOGA** Susana
 18.10h **FIT&CORE** Lucía
 19.10h **PILATES EMB** Lucía
 20.10h **PILATES** Lucía
 21.00h **PILATES AERI*** Lucía

DISSABTE

8.00h **IOGA**
 Yolanda/Antonia
 9.00h **IOGA 90'**
 Yolanda/Antonia

11.00h **PILATES**
 Raiza/Ariadna
 12.00h **PILATES AERI***
 Raiza/Ariadna

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.

DILLUNS

9.00h **ESSENCIAL** Isabel11.00h **POST NATAL** Isabel
13.10h **ESSENCIAL** Michela14.10h **ESSENCIAL** Michela
15.10h **INICIACIÓ** Michela
16.10h **ESSENCIAL** Michela
17.30h **TERAPÈUTIC** Raiza
18.30h **ESSENCIAL** Raiza
19.30h **INTERMEDI** Raiza
20.30h **ESSENCIAL+** Raiza

DIMARTS

8.00h **ESSENCIAL** Idoia
9.00h **INTERMEDI** Idoia
10.00h **ESSENCIAL** Idoia
11.00h **TERAPÈUTIC** Idoia13.30h **ESSENCIAL** Isabel
14.30h **ESSENCIAL+HIPO** Isabel
15.30h **ESSENCIAL** Lucía17.30h **ESSENCIAL** Maria
18.30h **ESSENCIAL** Maria
19.30h **INTERMEDI** Maria
20.30h **ESSENCIAL** Maria

DIMECRES

8.00h **ESSENCIAL** Marta
9.00h **ESSENCIAL** Marta
10.00h **ESSENCIAL** Marta
11.00h **POST NATAL** Marta13.10h **ESSENCIAL** Idoia
14.10h **ESSENCIAL** Lucrezia
15.10h **ESSENCIAL** Lucrezia
16.10h **INTERMEDI** Lucrezia
17.30h **TERAPÈUTIC** Idoia
18.30h **ESSENCIAL** Idoia
19.30h **ESSENCIAL** Idoia
20.30h **INICIACIÓ** Idoia

DIJOUS

9.00h **ESSENCIAL** Ismael
10.00h **ESSENCIAL** Marta
11.00h **ESSENCIAL+HIPO** Marta13.30h **ESSENCIAL** Isabel
14.30h **ESSENCIAL** Isabel17.30h **ESSENCIAL** Agathe
18.30h **ESSENCIAL** Agathe
19.30h **ESSENCIAL+** Agathe
20.30h **ESSENCIAL+** Agathe

DIVENDRES

8.00h **ESSENCIAL** Agathe
9.00h **INICIACIÓ** Agathe
10.00h **ESSENCIAL** Agathe14.10h **ESSENCIAL** Víctor16.10h **ESSENCIAL** Raiza
17.10h **ESSENCIAL** Raiza
18.10h **ESSENCIAL** Ariadna
19.10h **INICIACIÓ** Ariadna

DISSABTE

8.00h **ESSENCIAL**
Raiza/Ariadna
9.00h **ESSENCIAL+**
Raiza/Ariadna
10.00h **ESSENCIAL**
Raiza/Ariadna

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

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.