

CLASSES TERRA

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** Amanda
18.10h **FIT&CORE** Amanda
19.10h **FIT&CORE** Amanda
20.10h **PILATES** Amanda
21.00h **IOGA** Vero

DIMARTS

8.00h **FIT&CORE** Víctor
9.00h **PILATES** Víctor
10.00h **PILATES** Guillermo
11.00h **PILATES** Guillermo

13.30h **IOGA** Vero
14.30h **IOGA** Vero

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

DIMECRES

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

14.10h **PILATES** Carles
15.10h **FIT&CORE** Carles
16.10h **PILATES** Carles
17.10h **PILATES** Carles
18.10h **IOGA** Vero
19.10h **PILATES** Víctor
20.10h **FIT&CORE** Víctor
21.00h **PILATES** Víctor

DIJOUS

8.00h **IOGA** Vero
9.00h **IOGA** Vero

11.00h **PILATES** M^aJosé

13.30h **PILATES** M^aJosé
14.30h **FIT&CORE** M^aJosé
16.10h **PILATES** M^aJosé
17.10h **PILATES** Raiza
18.10h **PILATES** Raiza
19.10h **PILATES EMB** Raiza
20.10h **IOGA** Susana

DIVENDRES

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

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

DISSABTE

Veure classes a
dona10 Mallorca i
dona10 Sagrada Família

*És necessari fer reserva de totes les classes amb l'app de dona10 o via Web

PILATES - L'objectiu és tonificar els músculs, enfortir el nucli abdominal i proporcionar una estimulants 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 fluids 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/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'

CLASSES PILATES MÀQUINES

DILLUNS

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^aJosé
18.30h **PILATES EMB** M^aJosé
19.30h **ESSENCIAL+** M^aJosé
20.30h **ESSENCIAL** M^aJosé

DIMARTS

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

13.10h **ESSENCIAL** Lucía
14.10h **ESSENCIAL+** Lucía
15.10h **ESSENCIAL** Lucía

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

DIMECRES

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

14.30h **ESSENCIAL** M^aJosé

16.10h **ESSENCIAL** M^aJosé
17.30h **PILATES EMB** Raiza
18.30h **ESSENCIAL** Raiza
19.30h **ESSENCIAL** Raiza
20.30h **ESSENCIAL+** Raiza

DIJOUS

8.00h **ESSENCIAL+** M^aJosé
9.00h **INTERMEDI** M^aJosé
10.00h **TERAPÈUTIC** M^aJosé

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

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

DIVENDRES

10.00h **ESSENCIAL** M^aJosé

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

18.10h **INICIACIÓ** Isabel

DISSABTE

Veure classes a
dona10 Mallorca i
dona10 Sagrada Família

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, sòl 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.

- ✓ 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