

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

DIMARTS

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

14.10h **FIT&CORE** Jordi
 15.10h **PILATES** Jordi
 16.10h **PILATES** Jordi
 17.10h **IOGA** Àngeles
 18.10h **FIT&CORE** Àngeles
 19.10h **IOGA** Àngeles
 20.10h **PILATES** Àngeles

DIMECRES

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

14.10h **KUNDALINI** Toni
 15.30h **MINDFULLNESS** Toni
 17.10h **FIT&CORE** Michela
 18.10h **IOGA** Maite
 19.10h **PILATES EMB** Amanda
 20.10h **FIT&CORE** Amanda
 21.00h **PILATES** Amanda

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** Jordi
 20.10h **FIT&CORE** Jordi

DIVENDRES

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

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

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 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 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 períneu, 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

11.00h **INICIACIÓ** Maribel
 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

DIMARTS

10.00h **ESSENCIAL** 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

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

DIJOUS

8.00h **ESSENCIAL** Michela
 9.00h **ESSENCIAL** Michela
 10.00h **TERAPÈUTIC** 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

DIVENDRES

14.10h **ESSENCIAL+** Cristina
 15.10h **ESSENCIAL** Cristina
 16.10h **ESSENCIAL** Maribel
 17.10h **ESSENCIAL** Maribel
 18.10h **INICIACIÓ** Maribel
 19.10h **ESSENCIAL** Maribel

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