

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h **IOGA** Toni
 9.00h **MINDFULLNESS** Toni
 10.00h **PILATES** Natí
 11.00h **PILATES** Federica
 13.10h **PILATES** David
 15.10h **FIT&CORE** David
 16.10h **IOGA** Vero
 17.10h **PILATES** Lucía
 18.10h **PILATES EMB.** Lucía
 19.10h **PILATES** Lucía
 20.10h **PILATES** Lucía
 21.00h **FIT&CORE** Lucía

DIMARTS

8.00h **FIT&CORE** Raquel
 9.00h **PILATES** Raquel
 10.00h **PILATES** Raiza
 14.10h **FIT&CORE** Michela
 15.10h **PILATES** Michela
 17.10h **PILATES** Natí
 18.10h **PILATES** Natí
 19.10h **IOGA** Toni
 20.10h **KUNDALINI** Toni

DIMECRES

9.00h **PILATES** Isabel
 11.00h **PILATES** Isabel
 13.10h **PILATES** Raquel
 14.10h **PILATES** Raquel
 15.10h **IOGA** Susana
 16.10h **PILATES** Federica
 17.10h **PILATES** Federica
 18.10h **FIT&CORE** Federica
 19.10h **PILATES** Federica
 20.10h **IOGA** Vero
 21.00h **PILATES** Federica

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** Lucrezia
 21.00h **IOGA** Vero

DIVENDRES

8.00h **PILATES** Lucia
 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

DISSABTE

8.00h **PILATES**
 Carles/Víctor
 9.00h **PILATES**
 Lucía/Agathe
 10.00h **PILATES**
 Carles/Víctor
 11.00h **PILATES**
 Lucía/Agathe
 12.00h **IOGA 90'**
 Vero/Antonia

*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 loga Dinàmiques. Aquest estil basa el seu ensenyament en el ioga tradicional però amb exercicis fluides 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 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 loga 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

8.00h **ESSENCIAL+** Federica
 9.00h **ESSENCIAL** Federica
 10.00h **ESSENCIAL** Federica
 11.00h **TERAPÈUTIC** Nati

 14.10h **ESSENCIAL** David

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

DIMARTS

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

 14.10h **ESSENCIAL** Carles
 15.10h **INTERMEDI** Carles

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

DIMECRES

7.30h **INTERMEDI** Isabel
 10.00h **ESSENCIAL** Isabel

 13.30h **ESSENCIAL** 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

DIJOUS

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

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

 16.10h **ESSENCIAL+** Lucrezia
 17.30h **INTERMEDI** 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
 17.10h **INICIACIÓ** David
 18.10h **ESSENCIAL** David
 19.10h **INTERMEDI** David

DISSABTE

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

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, 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