

## CLASSES TERRA

## DILLUNS

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

13.10h **PILATES** Michela  
 14.10h **IOGA** Susana

17.10h **PILATES** Nati  
 18.10h **IOGA** Susana  
 19.10h **PILATES** Nati  
 20.10h **IOGA 90'** Susana

## DIMARTS

8.00h **IOGA** Susana  
 9.00h **PILATES** Idoia  
 10.00h **IOGA** Susana

13.30h **PILATES** Isabel  
 14.30h **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

## DIMECRES

8.00h **PILATES** M<sup>a</sup>José  
 9.00h **PILATES** M<sup>a</sup>José  
 10.00h **FIT&CORE** M<sup>a</sup>José  
 11.00h **PILATES EMB** M<sup>a</sup>José

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** Lucía

## DIJOUS

8.00h **FIT&CORE** Federica  
 9.00h **PILATES EMB.** Lucia  
 10.00h **PILATES** Federica  
 11.00h **IOGA** Susana

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

## DIVENDRES

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

## DISSABTE

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

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

## \*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 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 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** Isabel

14.10h **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

10.00h **ESSENCIAL** Idoia  
 11.00h **TERAPÈUTIC** Idoia

14.30h **ESSENCIAL+HIPO** Isabel  
 15.30h **ESSENCIAL** Isabel  
 17.30h **ESSENCIAL** Maria  
 18.30h **ESSENCIAL** Maria  
 19.30h **INTERMEDI** Maria  
 20.30h **ESSENCIAL** Maria

### DIMECRES

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

13.10h **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** Federica  
 10.00h **ESSENCIAL** Lucia  
 11.00h **ESSENCIAL+HIPO** Lucia

13.30h **ESSENCIAL** Isabel  
 14.30h **ESSENCIAL** Isabel  
 17.30h **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** Agathe

14.10h **ESSENCIAL** Víctor  
 16.10h **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

**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+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 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·len 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