

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h PILATES Paz
9.00h IOGA Ariadna

11.00h KUNDALINI Toni

14.10h FIT&CORE M^aJosé
15.10h PILATES M^aJosé
16.10h PILATES M^aJosé
17.10h PILATES Lucrezia
18.10h FIT&CORE Lucrezia
19.10h FIT&CORE Lucrezia
20.10h PILATES Lucrezia

DIMARTS

8.00h FIT&CORE Álvaro
9.00h PILATES Álvaro
10.00h PILATES Guillermo
11.00h PILATES Guillermo

13.30h IOGA Anna
14.30h PILATES Anna

17.10h PILATES AERI Federica
18.10h PILATES Federica
19.10h PILATES Federica
20.10h PILATES Federica
21.00h IOGA Susana

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 Ariadna
19.10h PILATES Álvaro
20.10h FIT&CORE Álvaro
21.00h PILATES Álvaro

DIJOUS

8.00h IOGA Anna
9.00h PILATES AERI Anna

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
21.00h PILATES Susana

DIVENDRES

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

11.00h TERAPÈUTIC M^aJosé

14.10h IOGA AERI Yaiza
15.10h IOGA Yaiza
16.10h IOGA EMB Yaiza
17.10h PILATES Isabel A
18.10h IOGA Susana
19.10h PILATES Isabel A

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 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'ofereix 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.

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'

PILATES/IOGA AERI Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates/ioga clàssic a la tela d'un gronxador.

CLASSES PILATES MÀQUINES

DILLUNS

8.00h **ESSENCIAL** Ariadna
9.00h **ESSENCIAL** Paz
10.00h **TERAPÈUTIC** Paz
11.00h **POST NATAL** Paz

13.30h **ESSENCIAL** Isabel T
14.30h **INTERMEDI** Isabel T
15.30h **INICIACIÓ** Isabel T

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** Álvaro
11.00h **ESSENCIAL** Álvaro

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** Federica
15.10h **INTERMEDI** Federica

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

DIVENDRES

10.00h **ESSENCIAL** M^aJosé

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

18.10h **INICIACIÓ** Isabel A

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