

## CLASSES TERRA

## DILLUNS

8.00h **FIT&CORE** Maribel  
 9.00h **PILATES** Maribel  
 10.00h **FIT&CORE** Maribel  
 11.00h **IOGA** Ariadna

14.10h **PILATES** Yaiza  
 15.10h **FIT** Yaiza

17.10h **FIT&CORE** Michela  
 18.10h **PILATES** Michela  
 19.10h **PILATES** Michela  
 20.10h **FIT&CORE** Michela  
 21.00h **IOGA** Maite

## DIMARTS

8.00h **PILATES** M<sup>a</sup> José  
 9.00h **FIT&CORE** M<sup>a</sup> José  
 10.00h **IOGA** Toni  
 11.00h **POST NATAL** M<sup>a</sup> José  
 12.00h **TERAPÈUTIC** M<sup>a</sup> José

14.10h **FIT&CORE** Maribel  
 15.10h **PILATES** Maribel  
 16.10h **PILATES** Maribel  
 17.10h **IOGA** Ángeles  
 18.10h **FIT&CORE** Ángeles  
 19.10h **IOGA** Ángeles  
 20.10h **PILATES** Ángeles

## DIMECRES

8.00h **PILATES AERI** 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** Isabel  
 20.10h **FIT&CORE** Isabel  
 21.00h **PILATES** Isabel

## DIJOUS

8.00h **IOGA** Ariadna  
 9.00h **FIT&CORE** Ariadna  
 10.00h **PILATES** Ariadna  
 11.00h **POST NATAL** Ariadna

14.10h **PILATES AERI** Jordi  
 15.10h **FIT&CORE** Jordi

17.10h **PILATES** Jordi  
 18.10h **FIT&CORE** Jordi  
 19.10h **PILATES** Jordi  
 20.10h **FIT&CORE** Jordi  
 21.00h **PILATES AERI** Yaiza

## DIVENDRES

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

14.10h **PILATES** Katja  
 15.10h **FIT&CORE** Carles  
 16.10h **TERAPÈUTIC** Carles  
 17.10h **FIT&CORE** Katja  
 18.10h **PILATES** Katja  
 19.10h **PILATES EMB** Katja

## 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 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 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.

**PILATES AERI** Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates Clàssic a la tela d'un gronxador.

**TERAPÈUTIC** Classes indicades per alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc...

## CLASSES PILATES MÀQUINES

## DILLUNS

11.00h INICIACIÓ Maribel  
 12.00h TERAPÈUTIC Maribel  
 13.10h ESSENCIAL Lucía  
 14.10h INTERMEDI Lucía  
 15.10h INTERMEDI Lucía  
 16.10h ESSENCIAL+ Michela

17.30h ESSENCIAL Cris  
 18.30h ESSENCIAL+ Cris  
 19.30h ESSENCIAL+ Cris  
 20.30h ESSENCIAL Cris

## DIMARTS

10.00h ESSENCIAL M<sup>a</sup>José

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 ESSENCIAL 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 ESSENCIAL Maribel

## DIVENDRES

15.10h ESSENCIAL katja  
 16.10h ESSENCIAL Katja  
 17.10h ESSENCIAL Carles  
 18.10h INICIACIÓ Carles  
 19.10h ESSENCIAL Carles

## 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