

CLASSES TERRA

DILLUNS

8.00h FIT&CORE Ismael
9.00h PILATES Ismael
10.00h FIT&CORE Ismael
11.00h POST NATAL Ingrid

14.10h FIT&CORE Ismael
15.10h PILATES Ismael

17.10h PILATES AERI Raquel
18.10h FIT&CORE Raquel
19.10h PILATES Mireia
20.10h FIT&CORE Mireia

DIMARTS

8.00h PILATES Ismael
9.00h PILATES AERI Mireia
10.00h FIT&CORE Ismael

13.30h IOGA Maite
14.30h PILATES Maite

17.10h PILATES Angie
18.10h FIT&CORE Angie
19.10h PILATES Angie
20.10h IOGA Angie

DIMECRES

8.00h IOGA Ingrid
9.00h FIT&CORE Ingrid
10.00h PILATES Ingrid
11.00h KUNDALINI Maite

14.10h FIT&CORE Ismael
15.10h PILATES Ismael
17.10h PILATES Guillermo
18.10h PILATES Maribel
19.10h FIT&CORE Maribel
20.10h PILATES Maribel

DIJOUS

8.00h PILATES AERI Raquel
9.00h PILATES Raquel
10.00h FIT&CORE Raquel

12.00h POST NATAL Raquel
13.30h PILATES Angie
14.30h IOGA Angie

17.10h PILATES Angie
18.10h FIT&CORE Angie
19.10h IOGA Angie
20.10h PILATES AERI Angie

DIVENDRES

8.00h PILATES Raquel
9.00h FIT&CORE Raquel
10.00h PILATES Raquel

17.10h FIT&CORE Ismael
18.10h PILATES Ismael
19.10h FIT&CORE Ismael

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'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 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.

PILATES 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** Ingrid
 9.00h **ESSENCIAL** Ingrid
 10.00h **ESSENCIAL** Ingrid
 12.00h **TERAPÈUTIC** Ingrid
 14.10h **ESSENCIAL** Carmen
 15.10h **ESSENCIAL** Carmen
 16.10h **ESSENCIAL** Raquel
 17.10h **INICIACIÓ** Mireia
 18.10h **ESSENCIAL+** Mireia
 19.10h **ESSENCIAL** Raquel
 20.10h **ESSENCIAL** Raquel
 21.00h **INTERMEDI** Mireia

DIMARTS

8.00h **ESSENCIAL** Mireia
 9.00h **ESSENCIAL+** Ismael
 10.00h **ESSENCIAL** Mireia
 11.00h **ESSENCIAL** Mireia
 13.30h **INTERMEDI** Mireia
 14.30h **ESSENCIAL** Mireia
 15.30h **ESSENCIAL** Mireia
 17.10h **ESSENCIAL** Ingrid
 18.10h **P. EMBARÀS** Ingrid
 19.10h **ESSENCIAL** Ingrid
 20.10h **ESSENCIAL** Ingrid

DIMECRES

8.00h **ESSENCIAL** Ismael
 9.00h **INICIACIÓ** Ismael
 10.00h **ESSENCIAL** Ismael
 12.00h **PILATES EMB** Maite
 15.10h **ESSENCIAL+** Guillermo
 16.10h **TERAPÈUTIC** Guillermo
 17.10h **ESSENCIAL** Maribel
 18.10h **ESSENCIAL** Guillermo
 19.10h **ESSENCIAL** Guillermo
 20.10h **ESSENCIAL** Guillermo
 21.00h **ESSENCIAL** Guillermo

DIJOUS

8.00h **INTERMEDI** Mireia
 9.00h **ESSENCIAL** Mireia
 10.00h **ESSENCIAL** Mireia
 11.00h **ESSENCIAL** Raquel
 13.30h **ESSENCIAL** Raquel
 14.30h **ESSENCIAL** Raquel
 16.00h **ESSENCIAL** Ismael
 17.10h **ESSENCIAL** Ismael
 18.10h **ESSENCIAL** Ismael
 19.10h **ESSENCIAL** Carmen
 20.10h **INICIACIÓ** Carmen
 21.00h **ESSENCIAL** Carmen

DIVENDRES

8.00h **ESSENCIAL** Mireia
 9.00h **ESSENCIAL+** Mireia
 10.00h **ESSENCIAL** Mireia
 11.00h **PILATES EMB** Mireia
 13.00h **ESSENCIAL** Maite
 14.10h **INICIACIÓ** Mireia
 15.10h **ESSENCIAL** Mireia
 16.10h **INTERMEDI** Mireia
 17.10h **ESSENCIAL** Carmen
 18.10h **ESSENCIAL** Carmen
 19.10h **ESSENCIAL** Carmen

A dona10 fem classes de Pilates grupals de diferents nivells amb màquines REFORMER. El Reformer és l'aparell de Pilates per excel·lència, aquestes classes són molt completes, ja que el Reformer dóna moltes possibilitats de treball. Tinguis un nivell iniciació, mig o alt, les classes amb reformer són per a tu. Important: aquestes classes són amb places limitades. Cal reservar amb l'app per accedir.

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...

PILATES EMBARÀS Classes de Pilates amb màquines 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.

- ✓ 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