

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CLASSES TERRA - SALA 1

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

8.00h PILATES
9.00h FIT&CORE
10.00h IOGA
11.00h POSTNATAL
12.00h TERAPÈUTIC

8.00h PILATES AERI
9.00h PILATES
10.00h FIT&CORE
11.00h PILATES

8.00h IOGA
9.00h FIT&CORE
10.00h PILATES
11.00h POSTNATAL

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

14.10h PILATES
15.10h HIPOPRESSIUS
16.10h PILATES
17.10h FIT&CORE
18.10h PILATES
19.10h PILATES
20.10h FIT&CORE
21.00h IOGA

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

14.10h IOGA
15.10h PILATES
16.10h PILATES
17.10h FIT&CORE
18.10h IOGA
19.10h FIT&CORE
20.10h PILATES
21.00h PILATES

14.10h PILATES AERI
15.10h FIT&CORE
16.10h FIT&CORE
17.10h PILATES
18.10h FIT&CORE
19.10h PILATES
20.10h FIT&CORE
21.00h PILATES AERI

14.10h FIT&CORE
15.10h PILATES
16.10h P. EMBARAS
17.10h FIT&CORE
18.10h PILATES
19.10h P. EMBARAS

SALA 2

17.10h P. EMBARAS
18.10h P. EMBARAS
19.10h PILATES EMBARAS

18.10h IOGA
19.10h IOGA
20.10h KUNDALINI

18.10h P. EMBARAS
19.10h P. EMBARAS
20.10h P. EMBARAS

18.10h MINDFULNESS
19.10h KUNDALINI

CLASSES MÀQUINES

9.00h ESSENCIAL
10.00h INICIACIÓ
11.00h ESSENCIAL
12.00h TERAPÈUTIC
13.10h PRENATAL
14.10h INTERMEDI
15.10h ESSENCIAL
16.10h ESSENCIAL +
17.30h ESSENCIAL
18.30h ESSENCIAL +
19.30h ESSENCIAL +
20.30h ESSENCIAL

10.00h ESSENCIAL

14.30h ESSENCIAL

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

8.00h ESSENCIAL
9.00h ESSENCIAL
10.00h ESSENCIAL
11.00h INTERMEDI

14.10h ESSENCIAL +
15.10h ESSENCIAL
16.10h INTERMEDI
17.30h ESSENCIAL
18.30h ESSENCIAL +
19.30h INTERMEDI
20.30h ESSENCIAL

8.00h ESSENCIAL
9.00h ESSENCIAL
10.00h TERAPÈUTIC
11.00h ESSENCIAL

14.10h INICIACIÓ
15.10h ESSENCIAL
16.10h INICIACIÓ
17.30h ESSENCIAL
18.30h ESSENCIAL
19.30h ESSENCIAL
20.30h ESSENCIAL

13.10h TERAPÈUTIC
14.10h ESSENCIAL
15.10h ESSENCIAL
16.10h ESSENCIAL
17.10h ESSENCIAL +
18.10h INICIACIÓ
19.10h ESSENCIAL



Descarrega't l'app de dona10 per IOS o ANDROID i gestiona les reserves des del teu telèfon intel·ligent



ÉS NECESSARI FER RESERVA DE TOTES LES CLASSES AMB L'APP DE PILATES10 O VIA WEB

DEFINICIÓ CLASSES DE TERRA

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'oferim classes de loga 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 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'

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

DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES MÀQUINES

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...

✓ Les classes de màquines tenen nivells de dificultat per aquest ordre: Iniciació, Essencial. ✓ 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.