

CLASSES TERRA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.00h IOGA	8.00h FIT&CORE	8.00h PILATES	8.00h PILATES	8.00h PILATES AERI	8.00h PILATES
9.00h PILATES	9.00h PILATES	9.00h PILATES	9.00h PILATES	9.00h PILATES	9.00h FIT&CORE
10.00h PILATES	10.00h PILATES AERI	10.00h PILATES	10.00h P.EMBARAS	10.00h PILATES	10.00h PILATES
11.00h PILATES		11.00h PILATES	11.00h KUNDALINI	11.00h PILATES	11.00h PILATES
13.10h PILATES		13.10h PILATES		13.10h PILATES	
14.10h PILATES	14.10h FIT&CORE	14.10h PILATES AERI	14.10h PILATES	14.10h PILATES	
15.10h FIT&CORE	15.10h PILATES	15.10h FIT&CORE	15.10h IOGA AERI	15.10h PILATES	
16.10h IOGA	16.10h PILATES	16.10h PILATES	16.10h PILATES	16.10h PILATES	
17.10h PILATES AERI	17.10h PILATES	17.10h PILATES	17.10h P. EMBARAS	17.10h IOGA	
18.10h PILATES	18.10h PILATES	18.10h FIT&CORE	18.10h PILATES	18.10h KUNDALINI	
19.10h IOGA	19.10h FIT&CORE	19.10h PILATES	19.10h PILATES		
20.10h PILATES	20.10h PILATES	20.10h IOGA	20.10h PILATES		
21.00h FIT&CORE	21.00h PILATES	21.00h IOGA AERI	21.00h IOGA		

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.00h ESSENCIAL	8.00h ESSENCIAL	7.30h ESSENCIAL +	8.00h ESSENCIAL	8.00h INICIACIÓ	9.00h ESSENCIAL
9.00h ESSENCIAL	9.00h ESSENCIAL	9.00h ESSENCIAL	9.00h ESSENCIAL	9.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL
10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL+	10.00h ESSENCIAL	10.00h ESSENCIAL	10.00h TERAPÈUTIC	11.00h INTERMEDI
11.00h TERAPÈUTIC	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h ESSENCIAL	11.00h TERAPÈUTIC	11.00h POSTNATAL	12.00h ESSENCIAL
14.10h ESSENCIAL	14.10h ESSENCIAL	13.30h ESSENCIAL	14.10h ESSENCIAL	13.30h ESSENCIAL	
15.10h ESSENCIAL	15.10h INTERMEDI	14.30h ESSENCIAL	15.10h INTERMEDI	14.30h ESSENCIAL	
16.10h ESSENCIAL	16.10h ESSENCIAL	15.30h ESSENCIAL	16.10h ESSENCIAL		
17.30h ESSENCIAL	17.30h ESSENCIAL	16.30h INICIACIÓ		16.10h ESSENCIAL	
18.30h ESSENCIAL	18.30h ESSENCIAL	17.30h INTERMEDI	17.30h ESSENCIAL	17.10h INICIACIÓ	
19.30h INTERMEDI	18.30h ESSENCIAL	18.30h ESSENCIAL	18.30h ESSENCIAL	18.10h ESSENCIAL	
20.30h ESSENCIAL	19.30h ESSENCIAL+	19.30h ESSENCIAL	19.30h ESSENCIAL	19.10h INTERMEDI	
	20.30h ESSENCIAL+	20.30h ESSENCIAL	20.30h ESSENCIAL		



Descarrega't l'app de dona10 per IOS o ANDROID i gestiona les reserves des del teu telefon 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 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 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/loga 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/loga 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.