

CLASSES TERRA

DILLUNS

- 8.00h IOGA
- 9.00h IOGA AERI
- 10.00h PILATES
- 11.00h POST NATAL
- 13.10h PILATES
- 14.10h IOGA
- 17.10h PILATES
- 18.10h IOGA AERI
- 19.10h PILATES
- 20.10h IOGA 90'

DIMARTS

- 8.00h IOGA AERI
- 9.00h PILATES
- 10.00h DINAMIC IOGA
- 13.30h PILATES
- 14.30h KUNDALINI
- 16.10h PILATES
- 17.10h P. EMBARAS
- 18.10h PILATES
- 19.10h FIT&CORE
- 20.10h PILATES
- 21.00h IOGA AERI

DIMECRES

- 8.00h PILATES
- 9.00h PILATES
- 10.00h FIT&CORE
- 11.00h P.EMBARAS
- 13.30h IOGA
- 14.30h PILATES
- 15.30h PILATES
- 17.10h IOGA
- 18.10h FIT&CORE
- 19.10h P.EMBARAS
- 20.10h PILATES
- 21.00h PILATES AERI

DIJOUS

- 8.00h FIT&CORE
- 9.00h P. EMBARAS
- 10.00h PILATES
- 11.00h DINAMIC IOGA
- 13.10h PILATES
- 14.10h PILATES
- 15.10h PILATES
- 16.10h PILATES
- 17.10h FIT&CORE
- 18.10h PILATES
- 19.10h PILATES
- 20.10h IOGA
- 21.00h FIT&CORE

DIVENDRES

- 8.00h PILATES AERI
- 9.00h FIT&CORE
- 10.00h PILATES
- 11.00h PILATES
- 12.00h FIT&CORE
- 13.10h PILATES
- 14.10h IOGA
- 15.10h PILATES
- 16.10h IOGA EMBARAS
- 17.10h PILATES
- 18.10h PILATES
- 19.10h PILATES

DISSABTE

- 8.00h IOGA
- 9.00h IOGA 90'
- 10.30h PILATES
- 11.30h FIT&CORE
- 12.30h PILATES

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS

- 8.00h ESSENCIAL
- 9.00h ESSENCIAL
- 10.00h ESSENCIAL
- 11.00h ESSENCIAL
- 14.10h ESSENCIAL
- 15.10h INICIACIÓ
- 16.10h ESSENCIAL+
- 17.30h TERAPÈUTIC
- 18.30h ESSENCIAL
- 19.30h INTERMEDI
- 20.30h ESSENCIAL +

DIMARTS

- 8.00h ESSENCIAL
- 9.00h ESSENCIAL
- 10.00h ESSENCIAL
- 11.00h TERAPÈUTIC
- 14.30h ESSENCIAL
- 15.30h ESSENCIAL
- 17.30h ESSENCIAL
- 18.30h ESSENCIAL
- 19.30h INTERMEDI
- 20.30h ESSENCIAL

DIMECRES

- 8.00h ESSENCIAL+
- 9.00h ESSENCIAL
- 10.00h ESSENCIAL
- 11.00h POST NATAL
- 13.10h ESSENCIAL
- 14.10h ESSENCIAL
- 15.10h ESSENCIAL
- 16.10h ESSENCIAL+
- 17.30h TERPÈUTIC
- 18.30h ESSENCIAL
- 19.30h ESSENCIAL+
- 20.30h INICIACIÓ

DIJOUS

- 8.00h ESSENCIAL
- 9.00h ESSENCIAL +
- 10.00h ESSENCIAL
- 11.00h ESSENCIAL
- 14.30h ESSENCIAL
- 16.30h ESSENCIAL
- 17.30h TERAPÈUTIC
- 18.30h ESSENCIAL
- 19.30h ESSENCIAL+
- 20.30h ESSENCIAL

DIVENDRES

- 8.00h ESSENCIAL
- 9.00h INICIACIÓ
- 10.00h ESSENCIAL
- 11.00h TERAPÈUTIC
- 14.10h ESSENCIAL
- 15.10h TERAPÈUTIC
- 16.10h ESSENCIAL
- 17.10h ESSENCIAL
- 18.10h ESSENCIAL +
- 19.10h INICIACIÓ

DISSABTE

- 8.00h ESSENCIAL
- 9.00h ESSENCIAL
- 10.00h ESSENCIAL
- 11.00h ESSENCIAL
- 12.00h 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 de tot el cos. A pilates terra s'utilitza material addicional per millorar la varietat i la intensitat/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 fluides 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.

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.