

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'
11.00h PILATES
12.00h PILATES

CLASSES MÀQUINES

DILLUNS

8.00h ESSENCIAL
9.00h 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+HIPO
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
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
16.10h ESSENCIAL
17.10h ESSENCIAL
18.10h ESSENCIAL +
19.10h INICIACIÓ

DISSABTE

8.00h ESSENCIAL
9.00h ESSENCIAL
10.00h 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.

YOGA --> A dona10 t'oferim classes de yoga Dinàmiques. Aquest estil basa el seu ensenyament en el yoga 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/YOGA EMBARÀS--> Classes de Pilates/yoga 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/YOGA AERI --> Tècnica en la qual traslladem els exercicis del Pilates/yoga 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.