

CLASSES DE TERRA

DILLUNS

8.00h PILATES  
 9.00h PILATES  
 10.00h PILATES  
 11.00h FIT&CORE  
  
 14.10h FIT&CORE  
 15.10h PILATES  
 16.10h PILATES  
 17.10h PILATES  
 18.10h FIT&CORE  
 19.10h PILATES  
 20.10h FIT&CORE  
 21.00h PILATES AERI

DIMARTS

8.00h FIT&CORE  
 9.00h PILATES  
 10.00h PILATES  
 11.00h PILATES  
  
 13.30h IOGA  
 14.30h PILATES  
  
 17.10h FIT&CORE  
 18.10h PILATES  
 19.10h FIT&CORE  
 20.10h PILATES

DIMECRES

8.00h PILATES  
 9.00h PILATES  
 10.00h P.EMBARÀS  
  
 14.10h PILATES  
 15.10h PILATES  
 16.10h FIT&CORE  
 17.10h PILATES  
 18.10h IOGA  
 19.10h PILATES  
 20.10h PILATES  
 21.00h IOGA

DIJOUS

8.00h PILATES  
 9.00h PILATES  
 10.00h PILATES  
  
 13.30h PILATES  
 14.30h PILATES AERI  
 15.30h PILATES  
 17.10h FIT&CORE  
 18.10h PILATES  
 19.10h P. EMBARÀS  
 20.10h IOGA

DIVENDRES

8.00h PILATES  
 9.00h FIT&CORE  
 10.00h PILATES  
 11.00h PILATES  
  
 14.10h PILATES  
 15.10h IOGA  
 16.10h FIT&CORE  
 17.10h PILATES  
 18.10h FIT&CORE  
 19.10h PILATES

CLASSES DE MÀQUINES

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

8.00h ESSENCIAL  
 9.00h ESSENCIAL  
 10.00h ESSENCIAL  
 11.00h ESSENCIAL+

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

8.00h ESSENCIAL+  
 9.00h EMBARÀS MAQ.  
 10.00h TERAPÈUTIC  
 11.00h POST NATAL

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

13.30h ESSENCIAL  
 14.30h ESSENCIAL  
 15.30h INICIACIÓ  
  
 17.30h ESSENCIAL+  
 18.30h EMBARÀS MAQ  
 19.30h INTERMEDI  
 20.30h ESSENCIAL +

13.10h ESSENCIAL  
 14.10h ESSENCIAL+  
 15.10h ESSENCIAL  
 16.10h ESSENCIAL  
 17.30h ESSENCIAL  
 18.30h ESSENCIAL+  
 19.30h ESSENCIAL  
 20.30h ESSENCIAL+

13.30h ESSENCIAL  
 14.30h INTERMEDI  
  
 16.10h ESSENCIAL+  
 17.30h ESSENCIAL  
 18.30h ESSENCIAL  
 19.30h ESSENCIAL  
 20.30h ESSENCIAL

14.10h ESSENCIAL+  
 15.10h ESSENCIAL  
  
 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

## 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/o dificultat dels exercicis.
- IOGA** 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 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. Tambè fem classe d'embaràs amb el Reformer.
- PILATES AERI** Tècnica en la qual traslладem els exercicis del Pilates/ioga clàssic a la tela d'un gronxador.

## DEFINICIÓ CLASSES DE PILATES MÀQUINES

- 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.
- 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 +** Classes 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...

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

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

Les classes es podran recuperar durant 30 dies si s'anul·lan amb un mínim de 3h d'antel·lació