

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

CLASSES DE TERRA

8.00h CLASSIC
 9.00h CLASSIC
 10.00h STRETCH
 11.00h INICIACIÓ

 13.10h CLASSIC
 14.10h POWER
 15.10h CLASSIC
 16.10h FIT CIRCUIT
 17.10h CLASSIC
 18.10h POWER
 19.10h CLASSIC
 20.10h FIT CIRCUIT
 21.00h CLASSIC

8.00h STRETCH
 9.00h CLASSIC
 10.00h CARDIO
 11.00h CLASSIC

14.10h FIT CIRCUIT
 15.10h CLASSIC
 16.10h CARDIO
 17.10h STRETCH
 18.10h CLASSIC
 19.10h CARDIO
 20.10h P. AERI

8.00h POWER
 9.00h STRETCH
 10.00h CLASSIC
 11.00h P. AERI

13.10h FIT CIRCUIT
 14.10h CLASSIC
 15.10h FIT CIRCUIT
 16.10h CARDIO
 17.10h P. AERI
 18.10h POWER
 19.10h CLASSIC
 20.10h CARDIO

8.00h CLASSIC
 9.00h CLASSIC
 10.00h P. AERI
 11.00h POWER

14.10h STRETCH
 15.10h POWER
 16.10h CLASSIC
 17.10h CARDIO
 18.10h CLASSIC
 19.10h STRETCH
 20.10h POWER

8.00h P. AERI
 9.00h FIT CIRCUIT
 10.00h CLASSIC
 11.00h STRETCH

14.10h CLASSIC
 15.10h CLASSIC
 16.10h P. AERI
 17.10h CLASSIC
 18.10h INICIACIÓ
 19.10h CLASSIC

8.00h CLASSIC
 9.00h STRETCH
 10.00h POWER

 12.00h CLASSIC

CLASSES DE MÀQUINES

8.00h CLASSIC REF
 9.00h INIC. REF
 10.00h CLASSIC REF
 11.00h TERAPÈUTIC

 14.10h CLASSIC REF
 15.10h CLASSIC REF

 17.30h CLASSIC REF
 18.30h CARDIO REF
 19.30h CLASSIC REF
 20.30h INIC. REF

8.00h STRETCH REF
 9.00h CLASSIC REF
 10.00h POWER REF
 11.00h CLASSIC REF

 13.30h CLASSIC REF
 14.30h INIC. REF
 15.30h STRETCH REF
 16.30h CARDIO REF
 17.30h TERPÈUTIC
 18.30h CLASSIC REF
 19.30h POWER REF
 20.30h CLASSIC REF

8.00h POWER REF
 9.00h STRETCH REF
 10.00h TERPÈUTIC
 11.00h CARDIO REF

 14.10h POWER REF
 15.10h CLASSIC REF
 16.10h CLASSIC REF
 17.30h INIC. REF
 18.30h POWER REF
 19.30h CLASSIC REF
 20.30h STRETCH REF

8.00h CLASSIC REF
 9.00h CLASSIC REF
 10.00h STRETCH REF
 11.00h CLASSIC REF
 12.00h TERAPÈUTIC

 13.30h CLASSIC REF
 14.30h CLASSIC REF
 15.30h POWER REF
 16.30h CLASSIC REF
 17.30h STRETCH REF
 18.30h CLASSIC REF
 19.30h CLASSIC REF
 20.30h CARDIO REF

8.00h STRETCH REF
 9.00h CARDIO REF
 10.00h CLASSIC REF
 11.00h INIC. REF

 16.10h CLASSIC REF
 17.10h CLASSIC REF
 18.10h STRETCH REF
 19.10h CLASSIC REF

11.00h CLASSIC REF

 13.00h POWER REF

INICIACIÓ (MAT I REF) ***

En la nostra classe introductòria podràs familiaritzar-te amb el mètode Pilates i amb els nostres instructors. La sessió t'acostarà als Principis Fonamentals de la tècnica Pilates que t'ajudaran a conèixer millor el teu cos, a executar els exercicis de manera eficient i segura i a assimilar millor les correccions dels nostres professors. Fem exercicis senzills en els quals treballaràs tot el cos mentre ens concentrem en la correcta execució de cada moviment.

CARDIO (MAT I REF) ***

En la primera fase d'aquesta classe, iniciarem treballant dempeus amb una seqüència que desafiarà la nostra força, estabilitat i equilibri. Farem una sèrie d'exercicis funcionals amb coreografies senzilles però desafiantes amb l'objectiu de desenvolupar una millor resistència cardiovascular. En la segona fase de la classe farem exercicis clàssics de Pilates amb accessoris per a desafiar els principals grups musculars del cos realitzant així un entrenament complet i eficaç.

CLASSIC (MAT I REF) ***

En la classe de Pilates Clàssic faràs exercicis de nivell essencial-intermedi a un ritme suau però sense pauses. Treballarem el nostre cos de manera global, realitzant exercicis per a enfortir, tonificar i estirar els grans grups musculars a més de la musculatura profunda. A més, utilitzarem petits aparells (pilotes amb pes, tub de foam, cercle màgic, elàstics, etc.) perquè l'entrenament sigui complet i creatiu.

STRETCH (MAT I REF) ***

En aquesta sessió ens enfocuem en l'estirament de tots els grups musculars del cos. Realitzaràs exercicis de nivell essencial i intermedi en els quals donarem especial rellevància a la mobilitat de les articulacions i a l'estirament sense perdre de vista el treball del centre i de tonificació general del cos. Aquest tipus de classe t'ajudarà a millorar la postura, reduir tensions i relaxar la ment.

FIT CIRCUIT (SALA FORÇA) ***

Sessió grupal en sala de fitnes amb l'objectiu de conèixer l'ús de les màquines i treballar la Força de tots els grups musculars.

POWER (MAT I REF) ***

Classe amb seqüències d'exercicis de Pilates que millorin la força i la resistència dels diferents grups musculars del cos. La classe tindrà un ritme pausat, la qual cosa ens permetrà aprofundir en els moviments i centrar-nos en la correcta execució i contracció muscular. Usarem petits accessoris per a enfortir de manera profunda el nostre cos amb una seqüència d'exercicis creativa, dinàmica i reptadora. Els beneficis seran un cos més tonificat, fort i enèrgic.

TERAPÈUTIC REF ***

Classes indicades per a alumnes amb alguna patologia que necessita moviment controlat, alumnes amb limitacions de moviment, rehabilitacions post operatòries, etc ...

PILATES AERI ***

Tècnica d'exercicis que es caracteritza per l'ús d'un gronxador, en el qual es realitzen moviments controlats, fluids, harmònics i precisos del cos.

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

Les classes de màquines es podran recuperar durant 30 dies si s'anul·lan amb un mínim de 6h d'antel·lació