

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

CLASSES DE TERRA

8.00h IOGA
 9.00h IOGA AERI
 10.00h PILATES
 11.00h POST NATAL
 13.10h PILATES
 14.10h IOGA
 15.10h PILATES
 16.10h PILATES
 17.10h PILATES
 18.10h PILATES
 19.10h PILATES
 20.10h IOGA 90'

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

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

8.00h FIT&CORE
 9.00h P. EMBARÀS
 10.00h PILATES
 11.00h 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

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

8.00h IOGA
 9.00h PILATES
 10.00h IOGA
 11.00h PILATES
 12.00h PILATES
 13.00h PILATES

CLASSES DE MÀQUINES

8.00h ESSENCIAL
 9.00h ESSENCIAL
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h ESSENCIAL
 12.00h TERAPÈUTIC
 14.10h ESSENCIAL
 15.10h INICIACIÓ
 16.10h ESSENCIAL+
 17.30h TERAPÈUTIC
 18.30h ESSENCIAL
 19.30h INTERMEDI
 20.30h ESSENCIAL +

8.00h ESSENCIAL
 9.00h ESSENCIAL
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h TERAPÈUTIC
 14.10h INTERMEDI
 15.30h ESSENCIAL
 17.30h ESSENCIAL
 18.30h ESSENCIAL
 19.30h INTERMEDI
 20.30h ESSENCIAL

8.00h ESSENCIAL+
 9.00h ESSENCIAL
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h POST NATAL
 12.00h TERAPÈUTIC
 13.10h ESSENCIAL
 14.10h ESSENCIAL
 15.10h ESSENCIAL
 16.10h ESSENCIAL+
 17.30h TERAPÈUTIC
 18.30h ESSENCIAL
 19.30h ESSENCIAL+
 20.30h ESSENCIAL

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

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

8.00h ESSENCIAL
 9.00h ESSENCIAL
 10.00h ESSENCIAL
 11.00h ESSENCIAL
 12.00h ESSENCIAL

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/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 +** 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