

SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

U. R. LARU 2016



HORARIS		PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES 2016					
HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
9:45		PILATES MAT		BIKECONTROL			
10:00						FIT KIDS MULTISPORT	
11:00						PILATES TERRA	
12:00						BIKECONTROL	
18:00							
19:00	TBC - GAC	PILATES MAT	CARDIO BOXING	BIKECONTROL			
20:00		30' ABD 30' ESTRECH.		FUNCIONAL TRAINING			
20:15	BIKECONTROL		BIKECONTROL				

* Totes les sessions tindran una durada de 55 minuts, exceptuant el Bikecontrol que durarà 45 minuts.

**Si patiu qualsevol patologia, baix estat de forma o no realitzeu exercici físic regularment, consulteu als tècnics/es les característiques i idoneïtat de cada sessió abans del inici d'aquesta.

Programa vàlid a partir del dilluns 12 de setembre de 2016.

La Fundació Privada U. R. Laru podrà quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió quedarà anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se.