

HORARI

ACTIVITATS DIRIGIDES

DILLUNS

09:45h - Pilates Terra

18:45h - G.A.G. Laru

19:45h - Indoor bike

DIMARTS

18:45h - PUMP Laru

DIMECRES

09:45h - Pilates fit

18:45h - Circuit Laru

19:45h - Indoor bike

DIJOUS

18:45h - Full body

DIVENDRES

19:30h - Indoor bike

* Totes les sessions tindran una durada de 50 minuts, exceptuant el Indoor Bike 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 de l'inici d'aquesta.

L'Espai Laru podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen.

Una sessió quedarà anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se.

PROGRAMA VÀLID FINS A NOU AVÍS