

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 2 de març del 2026



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 6 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Tonifica't 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Neus	Body Pump 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	D.Total Body 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Neus	Glute Lab 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B		Body Step 07.45 a 08.15 h	
30'							
45'							
08.00							
15'	TAI-TXI 08.15 a 08.45 h VIRTUAL	Tonifica't 08.15 a 09.05 h EN DIRECTE Jordi B	PILATES 08.15 a 08.45 h VIRTUAL	HIIT 08.15 a 08.45 h VIRTUAL		Body Pump 08.30 a 09.00 h	
30'			Hipopressius 08.45 h				
45'			DIR PUMP 09.00 a 09.55 h VIRTUAL	Cuida't Total Body 09:00 a 09:45h			
09.00	Cuida't Ritmes 09:00 a 09:45h	BARRE 09.15 a 10.05 h VIRTUAL			Zumba 09.15 a 10.05 h EN DIRECTE Gerard	GLUTE LAB POWER 09.15 a 10.05 h	TONIFICA'T 09.15 a 10.05 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
10.00	BARRE 10.00 a 10.50 h VIRTUAL	TAI-TXI 10.10 a 10.40 h VIRTUAL hipopressius 10.40 h	Ioga DIR 10.00 a 10.45 h	Body Balance 10.00 a 10.45 h	Body Pump 10.15 a 11.05 h EN DIRECTE Gerard M	Tonifica't 10.15 a 11.05 h EN DIRECTE	Vinyassa 10.15 a 11.10 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
11.00	Ioga DIR 11.00 a 11.45 h	Glute Lab 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE Sergi R	Zumba 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE	Body Pump 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE Sergi R	HIIT FURY 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE Susana	Vinyassa 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE	Body Pump 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
12.00	ESTIRAMENTS 12.00 h	Body Pump 12.15 a 13.05 h/ Sergi R	Glute Lab EN DIRECTE 12.15 ESTIRAMENTS 12.45	Tonifica't EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sergi R	Body Pump EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sandra	Body Pump 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE	Body Pump 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
13.00	ESTIRAMENTS 13.15 h	Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE/ Sara	Tonifica't EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h/ Ana C.	ESTIRAMENTS 13.15 h HIIT 13.30 a 14.00 h VIRTUAL	Glute Lab 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE Sergi R	Body Pump 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE	Estiraments 13.15 a 14.05 h EN DIRECTE
15'							
30'							
45'							
14.00	Body Pump 13.30 a 14.20 h EN DIRECTE Josep	GLUTE LAB 14.15 a 14.45 h VIRTUAL CORE/ABS 14.45 h	HIIT FURY EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ Ana C.	Hatha 14.15 a 15.10 h EN DIRECTE Gabriela	DIR PUMP 14.15 a 15.05 h VIRTUAL	DMOVE 14.15 a 15.05 h VIRTUAL	
15'							
30'							
45'							
15.00	Glute Lab 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Josep	DIR COMBAT 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	IOGA DIR 15.20 a 15.50 h	Glute Lab EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h/ Sara	GLUTE LAB 15.15 a 15.45 h VIRTUAL ESTIRAMENTS 15.45 h	IOGA DIR 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	
15'							
30'							
45'							
16.00	Body Pump 15.30 a 16.10 h EN DIRECTE Dani	Zumba 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra S	Glute Lab 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Astrid	Zumba 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Sandra S	DIR COMBAT 16.15 a 17.05 h VIRTUAL	BARRE 16.15 a 17.05 h VIRTUAL	
15'							
30'							
45'							
17.00	Tonifica't 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Laura M						
15'							
30'							
45'							
18.00	PILATES 17.15 a 17.45 h VIRTUAL	TONIFICA'T 17.15 a 17.45 h VIRTUAL	Body Pump 17.15 a 18.05 h EN DIRECTE Josep S	IOGA DIR 17.15 a 17.45 h VIRTUAL	HIIT 17.15 a 17.45 h VIRTUAL	DIR COMBAT 17.15 a 18.05 h VIRTUAL	
15'							
30'							
45'							
18.00	Espalda sana 18.00 a 18.45 h	Mobility 18.00 a 18.45 h	TONIFICAT 18.15 a 18.45 h VIRTUAL	Espalda sana 18.00 a 18.45 h	Glute Lab 18.00 a 18.45 h	DIR PUMP 18.15 a 19.05 h VIRTUAL	
15'							
30'							
45'							
19.00	Body Balance 19.00 a 19.45 h	Barre by DiR 19.00 a 19.45 h	Ioga DIR 19.00 a 19.45 h	Barre by DiR 19.00 a 19.45 h	IOGA DIR 19.15 a 20.05 h VIRTUAL	PILATES 19.15 a 19.45 h VIRTUAL	
15'							
30'							
45'							
20.00	Barre by DiR 20.00 a 20.45 h	Glute Lab 20.00 a 20.45 h					
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00	DIR COMBAT 21.15 a 22.05 h VIRTUAL						
15'							
30'							
45'							
22.00	ESTIRAMENTS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h					
15'							
30'							
45'							

- Sessions de ball
- Sessions de ball emissió EN DIRECTE
- Sessions amb coreografia
- Sessions amb coreografia emissió EN DIRECTE
- Sessions Cuida't
- Sessions Cuida't emissió EN DIRECTE
- Sessions musculars
- Sessions musculars emissió EN DIRECTE
- Sessions d'alta intensitat
- Sessions d'alta intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de baixa intensitat
- Sessions de baixa intensitat emissió EN DIRECTE
- Sessions de Boxa
- Sessions Virtuals

La direcció de Fitness podrà, quan ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut i horari d'aquestes i els tècnics que les imparteixen. Una sessió pot quedar anul·lada en cas d'impossibilitat material de realitzar-se. Aquests horaris poden ser modificats periòdicament i durant els mesos estius i setmanes de Nadal.