

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 4 d'abril del 2026



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 6 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Tonica't	Body Pump	D.Total Body	Glute Lab			
30'	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h	07.15 a 08.05 h			
45'	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B			
08.00							
15'	TAI-TXI	Tonica't	PILATES	HIIT			
30'	08.15 a 08.45 h VIRTUAL	08.15 a 09.05 h	08.15 a 08.45 h VIRTUAL	08.15 a 08.45 h VIRTUAL			
45'		EN DIRECTE Jordi B	Hipopressius 08.45 h				
09.00							
15'	Cuida't Ritmes	BARRE	DIR PUMP	Cuida't Total Body			
30'	09:00 a 09:45h	09.15 a 10.05 h	09:00 a 09:55 h	09:00 a 09:45h			
45'		VIRTUAL	VIRTUAL				
10.00							
15'	BARRE	TAI-TXI	Ioga DIR	Body Balance	Zumba	GLUTE LAB POWER	TONIFICA'T
30'	10.00 a 10.50 h	10.10 a 10.40 h VIRTUAL	10.00 a 10.45 h	10.00 a 10.45 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
45'	VIRTUAL	hipopressius 10.40 h			EN DIRECTE Gerard		VIRTUAL
11.00							
15'	Ioga DIR	Glute Lab	Zumba	Body Pump	HIIT FURY	Vinyassa	Body Pump
30'	11.00 a 11.45 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h	11.15 a 12.05 h
45'		EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE Susana	EN DIRECTE	EN DIRECTE
12.00							
15'	ESTIRAMENTS 12.00 h	Body Pump	Glute Lab	Tonica't	Body Pump	Body Pump	Body Pump
30'		EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'		12.15 a 13.05 h/ Sergi R	ESTIRAMENTS 12.45	12.15 a 13.05 h/ Sergi R	12.15 a 13.05 h/ Sandra	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
13.00							
15'	ESTIRAMENTS 13.15 h	Body Pump	Tonica't	ESTIRAMENTS 13.15 h	Glute Lab	Body Pump	Estiraments
30'		13.15 a 14.05 h	EN DIRECTE	HIIT	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
45'		EN DIRECTE/ Sara	13.30 a 14.20 h/ Ana C.	13.30 a 14.00 h VIRTUAL	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE	EN DIRECTE
14.00							
15'	Body Pump	GLUTE LAB	HIIT FURY	CORE/ABS 14.00 h	DIR PUMP	DMOVE	
30'	13.30 a 14.20 h	14.15 a 14.45 h VIRTUAL	EN DIRECTE	14.15 a 15.10 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	
45'	EN DIRECTE Josep	CORE/ABS 14.45 h	14.30 a 15.20 h/ Ana C.	EN DIRECTE Gabriela	VIRTUAL	VIRTUAL	
15.00							
15'	Glute Lab	DIR COMBAT	Ioga DIR	Glute Lab	GLUTE LAB	Ioga DIR	
30'	14.30 a 15.20 h	15.15 a 16.05 h	15.20 a 15.50 h	EN DIRECTE	15.15 a 15.45 h VIRTUAL	15.15 a 16.05 h	
45'	EN DIRECTE Josep	VIRTUAL	ESTIRAMENTS 15.50 h	15.15 a 16.05 h/ Sara	ESTIRAMENTS 15.45 h	VIRTUAL	
16.00							
15'	Body Pump	Zumba	Glute Lab	Zumba	DIR COMBAT	BARRE	
30'	15.30 a 16.10 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	16.15 a 17.05 h	
45'	EN DIRECTE Dani	EN DIRECTE Sandra S	EN DIRECTE Astrid	EN DIRECTE Sandra S	VIRTUAL	VIRTUAL	
17.00							
15'	Tonica't	PILATES	TONIFICA'T	Body Pump	Ioga DIR	HIIT	DIR COMBAT
30'	16.15 a 17.05 h	17.15 a 17.45 h VIRTUAL	17.15 a 17.45 h VIRTUAL	17.15 a 18.05 h	17.15 a 17:45 h VIRTUAL	17.15 a 17:45 h VIRTUAL	17.15 a 18.05 h
45'	EN DIRECTE Laura M			EN DIRECTE Josep S			VIRTUAL
18.00							
15'	Espalda sana	Mobility	TONIFICAT	Espalda sana	Glute Lab	DIR PUMP	
30'	18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h	18.15 a 18.45 h VIRTUAL	18.00 a 18.45 h	18.00 a 18.45 h	18.15 a 19.05 h	
45'						VIRTUAL	
19.00							
15'	Body Balance	Barre by DiR	Ioga DIR	Barre by DiR	Ioga DIR	PILATES	
30'	19.00 a 19.45 h	19.00 a 19.45 h	19.00 a 19.45 h	19.00 a 19.45 h	19.15 a 20.05 h	19.15 a 19.45 h VIRTUAL	
45'					VIRTUAL		
20.00							
15'	Barre by DiR	Glute Lab			DIR PUMP		
30'	20.00 a 20.45 h	20.00 a 20.45 h			20.15 a 21.05 h		
45'					VIRTUAL		
21.00							
15'	DIR COMBAT				BARRE		
30'	21.15 a 22.05 h				21.15 a 22.05 h		
45'	VIRTUAL				VIRTUAL		
22.00							
15'	ESTIRAMENTS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h			ESTIRAMENTS 22.15 h		
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.