

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 7 de gener del 2026



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 6 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'	Tonifica't	Body Pump	D.Total Body	Glute Lab	Body Pump		
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	07.15 a 08.05 h		
45'	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Neus	EN DIRECTE Jordi B	EN DIRECTE Sandra		
08.00							
15'	TAI-TXI	Tonifica't	PILATES	HIIT	TAI-TXI		
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	08.15 a 08.45 h VIRTUAL		
45'		EN DIRECTE Jordi B	Hipopressius 08.45 h		Hipopressius 08.45 h		
09.00	Cuida't Ritmes	BARRE	DIR PUMP	Cuida't Total Body	Zumba	GLUTE LAB POWER	TONIFICA'T
15'	09:00 a 09:45h	09.15 a 10.05 h	09.00 a 09.55 h	09:00 a 09:45h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h	09.15 a 10.05 h
30'		VIRTUAL	VIRTUAL		EN DIRECTE Gerard		VIRTUAL
45'							
10.00	BARRE	TAI-TXI	Ioga DiR	Body Balance	Body Pump	Tonifica't	Vinyassa
15'	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	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.10 h
30'	VIRTUAL	hipopressius 10.40 h			EN DIRECTE Gerard M	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'							
11.00	Ioga DiR	Glute Lab	Zumba	Body Pump	HIIT FURY	Vinyassa	Body Pump
15'	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
30'		EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE Susana	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'							
12.00	ESTIRAMENTS 12.00 h	Body Pump	Glute Lab	Tonifica't	Body Pump	Body Pump	Body Pump
15'		EN DIRECTE	EN DIRECTE 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
30'	Zumba	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	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	EN DIRECTE Sandra S						
13.00	ESTIRAMENTS 13.15 h	Body Pump	Tonifica't	ESTIRAMENTS 13.15 h	Glute Lab	Body Pump	Estiraments
15'		13.15 a 14.05 h	EN DIRECTE	13.30 a 14.00 h VIRTUAL	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
30'	Body Pump	EN DIRECTE/ Sara	13.30 a 14.20 h/ Ana C.	HIIT	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	13.30 a 14.20 h			CORE/ABS 14.00 h			
14.00	EN DIRECTE Josep	GLUTE LAB	HIIT FURY	Hatha	DIR PUMP	DMOVE	
15'		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	
30'	Glute Lab	CORE/ABS 14.45 h	14.30 a 15.20 h/ Ana C.	EN DIRECTE Gabriela	VIRTUAL	VIRTUAL	
45'	EN DIRECTE Josep						
15.00	Body Pump	DIR COMBAT	IOGA DIR	Glute Lab	GLUTE LAB	IOGA DIR	
15'	15.30 a 16.10 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	
30'	EN DIRECTE Dani	VIRTUAL	ESTIRAMENTS 15.50 h	15.15 a 16.05 h/ Sara	ESTIRAMENTS 15.45 h	VIRTUAL	
45'	Tonifica't	Zumba	Glute Lab	Zumba	DIR COMBAT	BARRE	
15'	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	16.15 a 17.05 h	
30'	EN DIRECTE Laura M	EN DIRECTE Sandra S	EN DIRECTE Astrid	EN DIRECTE Sandra S	VIRTUAL	VIRTUAL	
45'							
17.00	PILATES	TONIFICA'T	Body Pump	IOGA DiR	HIIT	DIR COMBAT	
15'	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	
30'			EN DIRECTE Josep S			VIRTUAL	
45'							
18.00	Espalda sana	Mobility	TONIFICAT	Espalda sana	Body Pump	DIR PUMP	
15'	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	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h	
30'					EN DIRECTE Josep S	VIRTUAL	
45'							
19.00	Body Balance	Barre by DiR	Ioga DiR	Barre by DiR	IOGA DiR	PILATES	
15'	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	
30'					VIRTUAL		
45'							
20.00	Barre by DiR	Glute Lab			DIR PUMP		
15'	20.00 a 20.45 h	20.00 a 20.45 h			20.15 a 21.05 h		
30'					VIRTUAL		
45'							
21.00	DIR COMBAT				BARRE		
15'	21.15 a 22.05 h				21.15 a 22.05 h		
30'	VIRTUAL				VIRTUAL		
45'							
22.00	ESTIRAMENTS 22.15 h	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.