Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 5 d'octubre del 2026

Sala 6 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'		**Body Pump** 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	**Pilates** 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE	**Glute Lab** 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Jordi B	**Body Pump** 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Sandra		
30'							
45'	**Hiit Fury** 07.45 a 08.15 h						
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	**TAI-TXI** 08.15 a 08.45 h VIRTUAL		
30'			**Hipopressius** 08.45 h				
45'							
09.00	**Cuida't Ritmes** 09:00 a 09:45h		**DiR PUMP** 09.00 a 09.55 h VIRTUAL	**Cuida't Total Body** 09:00 a 09:45h	**Glute Lab** 18.00 a 18.45 h	**GLUTE LAB POWER** 09.15 a 10.05 h	**TONIFICA'T** 09.15 a 10.05 h VIRTUAL
15'		**BARRE** 09.15 a 10.05 h VIRTUAL					
30'							
45'							
10.00	**BARRE** 10.00 a 10.50 h VIRTUAL	**TAI-TXI** 10.10 a 10.40 h VIRTUAL	**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'		**hipopressius** 10.40 h					
30'							
45'							
11.00	**Ioga DiR** 11.00 a 11.45 h						
15'		**Glute Lab** 11.15 a 12.05 h EN DIRECTE Sergi R	**BARRE** 11.15 a 12.05 h VIRTUAL	**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
30'							
45'							
12.00	**ESTIRAMENTS** 12.00 h						
15'	**Zumba** 12.15 a 13.05 h EN DIRECTE Sandra S	**Body Pump** EN DIRECTE 12.15 a 13.05 h/ Sergi R	**Glute Lab** EN DIRECTE 12.15	**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
30'			**ESTIRAMENTS** 12.45				
45'							
13.00							
15'	**ESTIRAMENTS** 13.15 h	**DiR PUMP** 13.15 a 14.05 h VIRTUAL		**ESTIRAMENTS** 13.15 h	**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
30'	**Body Pump** 13.30 a 14.20 h EN DIRECTE Josep		**Tonifica't** EN DIRECTE 13.30 a 14.20 h/ Ana C.	**HIIT** 13.30 a 14.00 h VIRTUAL			
45'							
14.00				**CORE/ABS** 14.00 h			
15'		**GLUTE LAB** 14.15 a 14:45 h VIRTUAL		**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	
30'	**Glute Lab** 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Josep		**HIIT FURY** EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ Ana C.				
45'		**CORE/ABS** 14.45 h					
15.00		**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	**Body Pump** EN DIRECTE 15.15 a 16.05 h/ Laura	**IOGA DiR** 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	
15'							
30'	**Body Pump** 15.30 a 16.10 h EN DIRECTE Dani		**ESTIRAMENTS** 15.50 h				
45'							
16.00	**Tonifica't** 16.15 a 17.05 h EN DIRECTE Laura M	**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							
15'	**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	
30'							
45'							
18.00	**Espalda Sana** 18.00 a 18.45 h	**Mobility** 18.00 a 18.45 h			**Glute Lab** 18.00 a 18.45 h		
15'			**TONIFICA'T** 18.15 a 18.45 h VIRTUAL			**DiR PUMP** 18.15 a 19.05 h VIRTUAL	
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			**DiR PUMP** 20.15 a 21.05 h VIRTUAL		
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'	**DiR COMBAT** 21.15 a 22.05 h VIRTUAL				**BARRE** 21.15 a 22.05 h VIRTUAL		
30'							
45'							
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.