

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 2 de març del 2026



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 3 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'							
08.00	Hiit Fury 07.45 a 08.15 h	Women & Weights 07.45 a 08.15 h	Body Pump 07.45 a 08.15 h				
15'							
30'	Glute Lab 08.30 a 09.00 h		Body Step 08.30 a 09.00 h	Women & Weights 08.30 a 09.00 h			
45'							
09.00	Body Pump 09.00 a 09.45 h	Cuida't Tonifica't 09.00 a 09.45 h	Glute Lab 09.00 a 09.45 h	Body Pump 09.00 a 09.45 h	Glute Lab 09.00 a 09.45 h		
15'							
30'							
45'							
10.00	Pilates 10.00 a 10.45 h	Body Pump 10.00 a 10.45 h	Cuida't Ritmes 10.00 a 10.45 h			Cuida't Tonifica't 10.00 a 10.45 h	
15'							
30'		Barre by DiR 11.00 a 11.45 h	Mobility 11.00 a 11.45 h			Pilates 11.00 a 11.45 h	
45'							
11.00							
15'							
30'							
45'							
12.00	Correctiva 12.00 a 12.45 h	Correctiva 12.00 a 12.45 h	Correctiva 12.00 a 12.45 h			Correctiva 12.00 a 12.45 h	
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'		Glute Lab 13.30 a 14.00 h	Women & Weights 13.30 a 14.00 h	Hiit Fury 13.30 a 14.00 h			
45'							
14.00							
15'	Tonifica't 14.15 a 14.45 h	Body Step 14.15 a 14.45 h		Body Pump 14.15 a 14.45 h	Body Step 14.15 a 14.45 h		
30'							
45'							
15.00							
15'							
30'							
45'							
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00							
15'							
30'							
45'							
18.00	Women & Weights 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h	Body Balance 18.00 a 18.45 h	Zumba 18.00 a 18.45 h			
15'							
30'							
45'							
19.00	Zumba 19.00 a 19.45 h	Body Pump 19.00 a 19.45 h	Women & Weights 19.00 a 19.45 h	Body Pump 19.00 a 19.45 h			
15'							
30'							
45'							
20.00	Body Pump 20.00 a 20.45 h	Pilates 20.00 a 20.45 h	Barre by DiR 20.00 a 20.45 h	Pilates 20.00 a 20.45 h			
15'							
30'							
45'							
21.00							
15'							
30'							
45'							
22.00							
15'							
30'							
45'							

	Sessions de ball
	Sessions CrossDiR
	Sessions Cuida't
	Sessions musculars
	Sessions d'alta intensitat
	Sessions Cos i Ment
	Sessions de BOOTCAMP

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.