

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des de el 7 de gener del 2025



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	Cul 10	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	Tonica'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	Cuida't Total Body	DIR PUMP	Cuida't Total Body	Zumba	CUL 10 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'		EN DIRECTE TONI G	VIRTUAL		EN DIRECTE Gerard		VIRTUAL
45'							
10.00	BARRE	TAI-TXI	loga DiR	CORE/ABS 10.00 h	Body Pump	Tonica't	Vinyassa
15'	10.00 a 10.50 h	10.10 a 10.40 h VIRTUAL	10.00 a 10.45 h	Cu'10	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.05 h	10.15 a 11.10 h
30'	VIRTUAL	hipopressius 10.40 h		10.15 a 11.05 h	EN DIRECTE Laura M	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'				EN DIRECTE Gerard M			
11.00	loga DiR	Mobility	Zumba	Body Pump	HIIT FURY	HATHA	Body Pump
15'	11.00 a 11.45 h	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
30'			EN DIRECTE	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE Susana	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'							
12.00	ESTIRAMENTS 12.00 h	CORE/ABS 12.00 h	Cul 10	Tonica't	Body Pump	Body Pump	Body Pump
15'	Zumba	Body Pump	12.15 a 12.15	EN DIRECTE	EN DIRECTE	12.15 a 13.05 h	12.15 a 13.05 h
30'	12.15 a 13.05 h	EN DIRECTE	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	12.15 a 13.05 h/ Sergi R					
13.00	ESTIRAMENTS 13.15 h	Body Pump	Hatha	ESTIRAMENTS 13.15 h	Cu'10	Body Pump	Estiraments
15'	Body Pump	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.10 h	HIIT	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h	13.15 a 14.05 h
30'	13.30 a 14.20 h	EN DIRECTE/ Sara	EN DIRECTE Iván	13.30 a 14.00 h VIRTUAL	EN DIRECTE Sergi R	EN DIRECTE	EN DIRECTE
45'	EN DIRECTE Josep		ESTIRAMENTS 14.15 h	CORE/ABS 14.00 h			
14.00	Cul10	Cul 10 Power	HIIT FURY	Hatha	DIR PUMP	DMOVE	DIR COMBAT
15'	14.30 a 15.20 h	14.15 a 15.05 h	EN DIRECTE	14.15 a 15.10 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h	14.15 a 15.05 h
30'	EN DIRECTE Josep	EN DIRECTE Sara	14.30 a 15.20 h/ Ana C.	EN DIRECTE Gabriela	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
45'							
15.00	HIIT FURY	DIR COMBAT	IOGA DiR	Cul 10	CUL 10	IOGA DiR	DMOVE
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	15.15 a 16.05 h
30'	EN DIRECTE Laura M	VIRTUAL	ESTIRAMENTS 15.50 h	15.15 a 16.05 h/ Sara	ESTIRAMENTS 15.45 h	VIRTUAL	VIRTUAL
45'							
16.00	Tonica't	Zumba	Cul 10	Zumba	DIR COMBAT	BARRE	TONIFICA'T
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	16.15 a 16:45 h VIRTUAL
30'	EN DIRECTE Laura M	EN DIRECTE Sandra S	EN DIRECTE Astrid	EN DIRECTE Sandra S	VIRTUAL	VIRTUAL	HIIT
45'							16.45 a 17.15 h VIRTUAL
17.00	PILATES	TONIFICA'T	Body Pump	IOGA DiR	HIIT	DIR COMBAT	DIR PUMP
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	17.15 a 18.05 h
30'			EN DIRECTE Josep S			VIRTUAL	VIRTUAL
45'							
18.00	Espalda sana	Mobility	HIIT	Espalda sana	Cul'10	DIR PUMP	DIR COMBAT
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	18.00 a 18.45 h	18.15 a 19.05 h	18.15 a 19.05 h
30'						VIRTUAL	VIRTUAL
45'							
19.00	Body Combat	Barre by DiR	loga DiR	Barre by DiR	IOGA DiR	PILATES	IOGA DiR
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	19.00 a 19.45 h	19.15 a 19.45 h VIRTUAL	19.15 a 20.05 h
30'					VIRTUAL		VIRTUAL
45'							
20.00	Mobility	Body Combat	Body Combat		DIR PUMP		
15'	20.00 a 20.45 h	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		IOGA DiR	DMOVE	BARRE		
15'	21.15 a 22.05 h		21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h	21.15 a 22.05 h		
30'	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
45'							
22.00	ESTIRAMENTS 22.15 h	ESTIRAMENTS 22.15 h	ABDOMINALS 22.15 h	ABDOMINALS 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.