Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 5 d'octubre del 2026

Sala 3 Activitats Dirigides

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'							
45'	**Hiit Fury** 07.45 a 08.15 h	**Women & Weights** 07.45 a 08.15 h	**Glute Lab** 07.45 a 08.15 h	**Women & Weights** 07.45 a 08.15 h			
08.00							
15'							
30'							
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'							
45'							
11.00		**Barre by DiR** 11.00 a 11.45 h	**Mobility** 11.00 a 11.45 h		**Pilates** 11.00 a 11.45 h		
15'							
30'							
45'							
12.00							
15'							
30'							
45'							
13.00							
15'							
30'	**Women & Weights** 13.30 a 14.00 h	**Hiit Fury** 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'							
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 intesitat

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.