

Horaris de les sessions - DiR Esportiu Rocafort

Des del 31 de setembre del 2026



DiR
ESPORTIU
ROCAFORT



Sala 6 Activitats Dirigides Virtuals

INICI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07.00							
15'							
30'	Tonifica't 07.15 a 08.05 h EN DIRECTE Neus	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		
45'							
08.00							
15'							
30'	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	Glute Lab 08.15 a 09.05 h EN DIRECTE Carlos Aq		
45'			Hipopressius 08.45 h				
09.00	Cuida't Ritmes 09:00 a 09:45h	BARRE 09.15 a 10.05 h VIRTUAL	DIR PUMP 09.00 a 09.55 h VIRTUAL	Cuida't Total Body 09:00 a 09:45h	Zumba 09.15 a 10.05 h EN DIRECTE Gerard	GLUTE LAB POWER 09.15 a 10.05 h	TONIFICA'T 09.15 a 10.05 h VIRTUAL
15'							
30'							
45'							
10.00	BARRE 10.00 a 10.50 h VIRTUAL	TAI-TXI 10.10 a 10.40 h VIRTUAL hipopressius 10.40 h	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'							
30'							
45'							
11.00	Ioga DiR 11.00 a 11.45 h	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
15'							
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 ESTIRAMENTS 12.45	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'							
45'							
13.00	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
15'	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			
30'				CORE/ABS 14.00 h			
45'				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	
14.00	Glute Lab 14.30 a 15.20 h EN DIRECTE Josep	GLUTE LAB 14.15 a 14.45 h VIRTUAL CORE/ABS 14.45 h	HIIT FURY EN DIRECTE 14.30 a 15.20 h/ Ana C.	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'		DIR COMBAT 15.15 a 16.05 h VIRTUAL	IOGA DiR 15.20 a 15.50 h				
30'	Body Pump 15.30 a 16.10 h EN DIRECTE Dani		ESTIRAMENTS 15.50 h				
45'	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	
16.00							
15'							
30'							
45'							
17.00	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	
15'							
30'							
45'							
18.00		Mobility 18.00 a 18.45 h	TONIFICAT 18.15 a 18.45 h VIRTUAL		Glute Lab 18.00 a 18.45 h	DIR PUMP 18.15 a 19.05 h VIRTUAL	
15'							
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	DIR COMBAT 21.15 a 22.05 h VIRTUAL				BARRE 21.15 a 22.05 h VIRTUAL		
15'							
30'							
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.