

# MAGAZINE

**Marilyn**  
Barrientos  
∞ INFINITY

Josué  
**Murcia**

**BURPEE**

**Sports/Art**  
THE GREEN FITNESS COMPANY

**CYBEX**  
XPRESS



**EDICIÓN #6**  
NOVIEMBRE 2022

**MULTISPA**  
FITNESS CLUB

**10** | AÑOS  
TIBAS



## ***Revista interactiva***

**Cuando veas este icono a lo largo de la revista MultiSpa, presiónalo para obtener información adicional.**



# Índice

## Experiencia

10 años de Tibas_____	5
Marilyn INFINITY_____	7
Convenios corporativos MULTISPA_____	10

## Innovación

Programa de verano by Marlon Mora_____	13
Próximos eventos_____	20
Eventos pasados_____	22

## We care about the planet

Certificación de ocean friendly_____	25
--------------------------------------	----

## Conoce a

Burpee + burpee challenge_____	27
--------------------------------	----

## Atleta MultiSpa

Josué Murcia_____	31
-------------------	----

# MULTISPA

FITNESS CLUB

# EXPERIENCIA



**10** | AÑOS  
TIBAS

colaboradores para entender su día a día y como ayudarles, a mis jefes para entender el rumbo del negocio.

**¿Qué hace diferente a la comunidad de socios de Tibás vs otros gimnasios?**

Los clientes de Tibás están entre los más apuntados y sociales de la cadena, tenemos varias “subcomunidades” los que bailan, los que nadan, los que gustan del entrenamiento funcional, los Wellness que disfrutan sus clases de yoga y pilates; todas comparten un rasgo común: la disciplina.

**¿Qué hace a Multispa Tibas diferente a otros lugares de entrenamiento? ¿A qué se debe su éxito en estos 10 años?**

Tiene buena ubicación geográfica, el diseño del edificio 10 años después sigue siendo atractivo, nuestros servicios responden a las necesidades del público, nuestra piscina techada enamora. Pero ante todo un equipo humano leal y esforzado que valora al cliente y le sirve bien.

**¿Cómo educador físico y experto en la industria, ¿cuál es un consejo para lograr constancia con el entrenamiento?**

Una adecuada alimentación y descanso proporcional al esfuerzo son importantes factores para rendir en el ejercicio, pero sin



**¿Hace cuánto que es gerente de esta sede?**

En enero próximo cumpla 7 años. Antes estuve en la sede de Cipreses.

**¿Cuál ha sido su mayor aprendizaje en este tiempo como gerente de Tibas?**

He aprendido muchas cosas valiosas, una de ellas es escuchar a todas las personas con las que interactué; a los clientes para entender sus necesidades y recomendaciones, a los



constancia pierden relevancia, es un mantra que todos los profesionales del deporte conocen. Algo valioso que he aprendido en mis 30 años como entrenador es el saber mantener expectativas realistas en cada momento de la vida en que nos encontramos (conocer nuestras limitaciones): cuando sé es joven por impaciencia muchas veces se tiende a apurar el proceso en busca de resultados, como adulto con responsabilidades cuesta organizarse y muchos sacrifican familia y tiempo para ejercitarse en favor del trabajo ya que no “alcanza el tiempo”, o bien el que queda disponible no les parece suficiente para alcanzar la meta deseada, en mi experiencia para ser constante en el ejercicio hay que ser paciente, funciona distribuir adecuadamente el tiempo semanal disponible real y aprovecharlo al máximo. Siempre es mejor entrenar poco, pero bien aprovechado a no entrenar del todo.

***Durante estos 10 años, ¿Qué es lo que ves que tienen en común las personas que alcanzan los objetivos que se proponen?***

Pienso que la constancia, he conocido personas que renuncian a sus sueños ante los primeros obstáculos, me gusta mucha una frase que dice: “Si el plan no funciona, cambia el plan, pero no cambies la meta”, ya que lo que nos transforma es el esfuerzo invertido en el proceso hacia la meta. Así es como se crece.



***¿Qué podemos esperar de MS Tibas para los próximos 10 años...?***

Innovación en equipos y sistemas de entrenamiento que en combinación con el excelente servicio de todo el personal: pesas, clases grupales, recepción y mantenimiento dan como resultado una excelente experiencia a nuestros clientes e invitados.

***¿Para que entrena actualmente?***

Comencé a los 16 con artes marciales, a los 18 inicié con los gimnasios, a los 22 conocí las clases grupales, en resumen, a mis 52 años acumulo 36 años haciendo actividad física y me enfoco en mantenerme sano, funcional y fuerte. Complemento pesas con natación, me parece que funciona ya que hay gente que siempre me calcula menos edad.





# **Marilyn** *Barrientos*

 INFINITY



 INFINITY  
ADULTS SALUDABLES

# Marilyn

Barrientos



 INFINITY

Multispa infinity un programa que llego para quedarse, tanto en los diferentes gimnasios de la cadena, como en los corazones de los clientes que han pasado por él y que han vivido los beneficios del ejercicio en sus vidas. Pero que es lo que lo hace tan especial. Simple, el deseo de vivir plenamente la ultima etapa de la vida. Quizás es difícil comprender de donde surge la idea de crear un programa dirigido a la población adulta mayor de Costa Rica, sin embargo, si nos vamos a la raíz de lo que mueve una cadena de gimnasios como Multispa, la respuesta se vuelve mas simple de entender, por que Multispa se ha caracterizado siempre por la excelencia sea cual sea el objetivo del cliente. Multispa infinity combina un excelente espacio físico, con profesionales capaces de llevar

a los clientes a cumplir sueños que jamás creyeron posible, por ejemplo, aprender a nadar a los 80 años, conocer amigos y sentirse bien en un ambiente que quizás jamás imaginaron. Al ser un nuevo comienzo el reto es constante, ya que se debe contar con profesionales de la mas alta calidad que comprendan el proceso de envejecimiento, que lo vean como una etapa, pero que no limite el funcionamiento e individualidad del cliente. Esta claro que todos los seres humanos envejecen de forma diferente y eso se vive todos los días en los gimnasios viendo a nuestro cliente invertir en la mejor medicina que existe, el ejercicio. Sin duda en este mundo que nos llena de estereotipos, infinity logro romper con muchos y demostrar que la edad no debe ser un limitante para llevar a el cuerpo a otro nivel, siempre con responsabilidad y en manos de los mejores.

## **Entrevista a los clientes**

### **Alicia Bahez Barahona 64 años**

**¿Hace cuanto hace ejercicio de forma regular?**

Como 15 años.

**¿cuántos días entrena por semana?**

De 2 a 3 días.

**¿cuál fue la clave para lograr constancia y afinidad con el ejercicio y entrenamiento?**

La piscina porque me gusta mucho nadar eso fue lo que me hizo quedarme con el ejercicio si dejo el ejercicio 15 días me duelen mucho las articulaciones.

**¿cuál considera usted que es el hábito más importante para tener una vida saludable?**

El ejercicio y tratar de comer frutas y verduras.

### **Carlos Paniagua Blanco 83 años**

**¿Hace cuanto hace ejercicio de forma regular?**

Más de 20 años.

**¿cuántos días entrena por semana?**

De 3 a cuatro días.

**¿cuál fue la clave para lograr constancia y afinidad con el ejercicio y entrenamiento?**

Que lo necesito por mi salud.

**¿cuál considera usted que es el hábito más importante para tener una vida saludable?**

El ejercicio sin duda definitivamente.

### **Luis Vargas solano 86 años**

**¿Hace cuanto hace ejercicio de forma regular?**

6 años.

**¿cuántos días entrena por semana?**

3 veces por semana.

**¿cuál fue la clave para lograr constancia y afinidad con el ejercicio y entrenamiento?**

Disciplina y ver los cambios en mi persona

tanto en lo cognitivo como en lo físico.

**¿cuál considera usted que es el hábito más importante para tener una vida saludable?**

La disciplina por el ejercicio.

### **Ana Isabel Baez Barahona 68 años**

**¿Hace cuanto hace ejercicio de forma regular?**

Yo desde que estaba en la u luego frene por el trabajo y desde el 2012 me me mantenido.

**¿cuántos días entrena por semana?**

en el gimnasio fijó 3 pero camino todos los días.

**¿cuál fue la clave para lograr constancia y afinidad con el ejercicio y entrenamiento?**

Desde pequeñita en mi casa yo era la más grande y mis papás me compraron una bicicleta porque era la más pesada de mis de mis hermanos y hasta hace unos años entendí que sólo a mí en la Navidad me compraron una bicicleta, como a los 11 o 12 años mi papá me la compro, hasta hace 5 años acaten que mi mamá lo que quería era que hiciera ejercicio, y ahí empecé a hacer ejercicio.

**¿cuál considera usted que es el hábito más importante para tener una vida saludable?**

La constancia en el ejercicio y la alimentación.



# CONVENIOS CORPORATIVOS MULTISPA

Gabriela Loaiza



Actualmente existe un aumento en la cantidad de empresas comprometidas con la salud de sus colaboradores. Sabemos que entrenamiento constante aumenta la productividad laboral y disminuye los índices de ausentismo por enfermedad. En ésta edición le hicimos 5 preguntas sobre el área corporativa a Gabriela Loaiza.

-Directora de ventas de MS.

## **Como ha sido el crecimiento de la población empresarial de los clubes después de Pandemia?**

El crecimiento actual ha sido bastante considerable, la pandemia ayudó a que las empresas busquen la necesidad de que sus empleados se mantengan activos físicamente, porque se dieron cuenta que eso les colabora que en el ámbito laboral se tenga una disminución notable en incapacidades por enfermedades asociadas por el teletrabajo, estrés empresarial y obtengan un beneficio exponencial en el aumento en la productividad y el estado de ánimo en sus empleados.

## **Cuántas empresas tienen convenios corporativos actualmente con MULTISPA?**

Contamos con más de 136 empresas entre toda la cadena de gimnasios, entre ellas podemos mencionar Teletica, Coca Cola, IBM, Amazon, Mercedes Benz, Ice, entre otras.

## **¿Cuántas personas se necesitan para crear un plan corporativo?**

Contamos con escalonamientos dependiendo de la cantidad de colaboradores, sin embargo desde 5 personas en adelante podemos diseñarles un plan acorde a las necesidades de su empresa.

## **A parte de los convenios basados en membresías, cuáles son los productos más buscados por las empresas?**

Actualmente la mayor población empresarial está fomentando en que sus empleados tengan un mayor conocimiento de los beneficios que se obtienen al realizar actividad física en relación a la productividad laboral, por lo que tenemos bastante crecimiento en el área de charlas virtuales donde suplimos la necesidad de informar responsablemente el beneficio físico y mental que se obtiene mediante el deporte.

## ¿Cual es el procedimiento para crear una alianza corporativa con Multispa?

Nosotros nos adaptamos a las necesidades que tengan como empresa y creamos planes

personalizados, dependiendo de la cantidad de empleados, por lo que pueden escribirnos al correo adjunto para brindarles mucho más información y de esta manera poder colaborarles con la salud de su empresa





# INNOVACIÓN

# CYBERX XPRESS

Programa corto y efectivo para días  
con poco tiempo para entrenar

DÍA 1 - DÍA 2

## LEG PRESS CYBEX

Series

**3x**

Repeticiones

**15**

Descanso

**45s**



## FLEXIÓN DE RODILLA CYBEX

Series

**3x**

Repeticiones

**12**

Descanso

**30s**



## JALON VERTICAL CYBEX

Series

**3x**

Repeticiones

**12**

Descanso

**30s**



## COMPLEX

Sin soltar las mancuernas, y sin hacer pausa entre los ejercicios, haga 3 series de 6 repeticiones de cada ejercicio. Descanse 1 minuto después de cada Serie.

**LEG PRESS CYBEX**

**FLEXIÓN DE RODILLA CYBEX**

**JALON VERTICAL CYBEX**

## PRESS MILITAR MANCUERNA

Series

**3x**

Repeticiones

**6**

Descanso

**1m**



## CURL MANCUERNA

Series

**3x**

Repeticiones

**6**

Descanso

**1m**

## ELEVACIÓN LATERAL MANCU.

Series

**3x**

Repeticiones

**6**

Descanso

**1m**



## ABS MAQUINA CYBER

Series

**3x**

Repeticiones

**10**

Descanso

**30s**

## BOOTY BUILDER

Series	Repeticiones	Descanso
<b>3x</b>	<b>15</b>	<b>30s</b>



## ABDUCTORES CYBEX

Series	Repeticiones	Descanso
<b>3x</b>	<b>15</b>	<b>30s</b>

## PRESS VERTICAL CYBEX

Series	Repeticiones	Descanso
<b>3x</b>	<b>12</b>	<b>30s</b>



## TRISERIE

No descansa entre cada ejercicio, hágalo al finalizar la triserie.

**REMO TRX**

**PUSH DOWN BARRA**

**DELTOIDE POSTERIOR**

## REMO TRX

Series	Repeticiones	Descanso
<b>3x</b>	<b>15</b>	<b>0s</b>



## PUSH DOWN BARRA

Series	Repeticiones	Descanso
<b>3x</b>	<b>15</b>	<b>0s</b>

## DELTOIDE POSTERIOR

Series	Repeticiones	Descanso
<b>3x</b>	<b>15</b>	<b>0s</b>



## STEALTH PRO

Series	Repeticiones	Descanso
<b>3x</b>	<b>3</b>	<b>45s</b>

# ***SPORTTEC***

FITNESS EQUIPMENT



# ***SportsArt***

THE GREEN FITNESS COMPANY



# SPORTTEC

FITNESS EQUIPMENT



# PRÓXIMOS EVENTOS

Pedí información detallada en cada sede

### **Heredia**

**TORNEO PREMUNDIALISTA** / 15 - 17 de noviembre  
**MOVEMBER** / Sábado 19 de noviembre  
**SPINNING** / Sábado 19 de noviembre  
**RIP 60** / Sábado 19 de noviembre  
**FUTBOLIN** / 21 - 25 de noviembre  
**DANCING WITH THE STARS CLASE ESPECIAL** / ---

### **Cipreses**

**Clase especial de yoga con música en vivo** / Sábado 26 de noviembre  
**Clases especiales de Indoor Cycling** / 5 - 12 - 19 - 26 de noviembre  
**Retos mundialistas en planta** / ---

### **Sabana**

**Mundialito MSW - Futbol 5 Tello** / Sábado 5 de noviembre  
**Mundialito FIFA** / Sábado 26 de noviembre  
**Convivio Hiking Team** / 19 - 20 de noviembre  
**Clase especial step** / Miércoles 12 de noviembre

### **Alajuela**

**Taller - Principios básicos del entrenamiento** / Jueves 24 de noviembre  
**Taller - Belly Dance** / Del 21 de noviembre al 12 de Diciembre

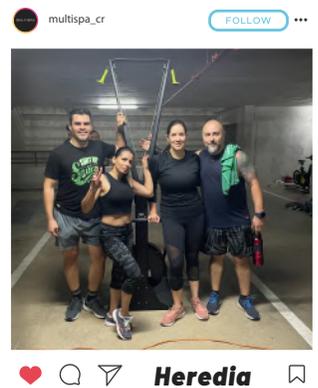
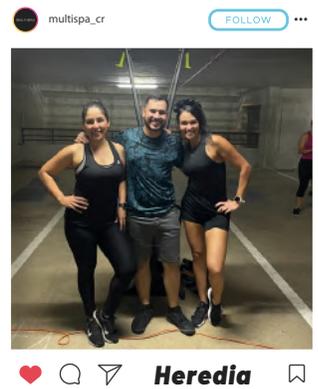
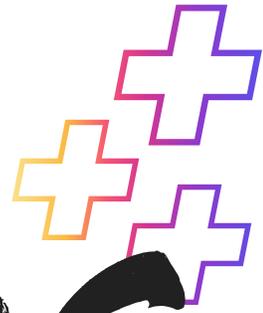
### **Tibás**

**Movember tips cancer prostata** / Sábado 19 de noviembre  
**Torneo Futbol 5** / Sábado 19 de noviembre  
**Quinela mundialista** / Lunes 21 de noviembre  
**Festival deportivo 10 aniversario Tibas** / Sábado 26 de noviembre  
**Fiesta de 10 aniversario del Gym** / Sábado 26 de noviembre

### **BLITZ**

**Quinela** / Todo el mes de noviembre  
**Clase especial de mundial** / Miércoles 23 de noviembre  
**Futbol tennis** / Todo el mes de noviembre

# EVENTOS PASADOS

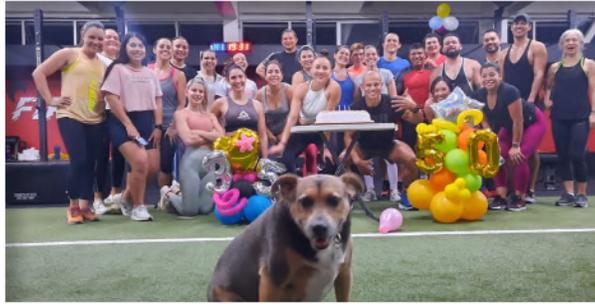


multispa\_cr FOLLOW



❤️ 🔍 📌 **Cipreses** 📌

multispa\_cr FOLLOW

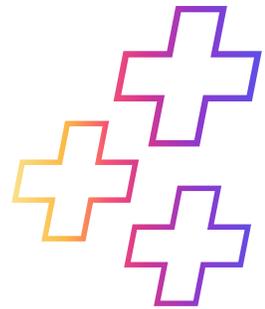


❤️ 🔍 📌 **Cipreses**

multispa\_cr FOLLOW



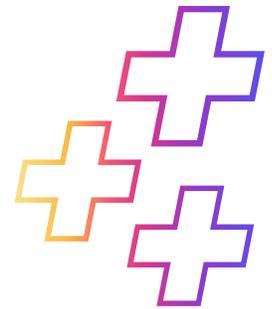
❤️ 🔍 📌 **Cipreses** 📌



multispa\_cr FOLLOW



❤️ 🔍 📌 **Escazú**



multispa\_cr FOLLOW



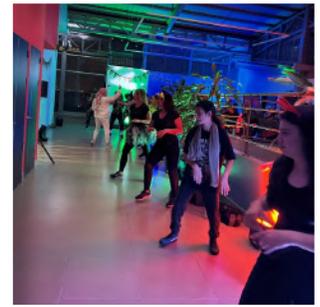
❤️ 🔍 📌 **Sabana** 📌

multispa\_cr FOLLOW



❤️ 🔍 📌 **Sabana**

multispa\_cr FOLLOW



❤️ 🔍 📌 **Sabana** 📌



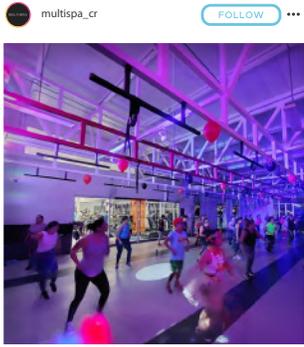
❤️ 🔍 📌 **Alajuela** 📌



❤️ 🔍 📌 **Alajuela**



❤️ 🔍 📌 **Alajuela** 📌



❤️ 🔍 📌 **Tibás** 📌



❤️ 🔍 📌 **Tibás**



❤️ 🔍 📌 **Tibás** 📌



**BLITZ**  
TRAINING STUDIOS BY MULTISPA



# WE CARE ABOUT THE PLANET

Para Multispa es importante tener un impacto positivo en el ambiente y con la comunidad, por esto es que comenzamos in procesos con la ONG Nicoya Península Water Keepers, para certificarnos como un Océan friendly Business. Este es un proceso que comenzamos este año donde el equipo de NPWK nos guían en camino a tener protocolos en distintas áreas donde podamos disminuir nuestro impacto en el ambiente, desde manejo de desechos hasta evaluación de químicos que utilizamos y que tan dañinos o no son para el medio ambiente. En conjunto creamos soluciones y cambios en distintos procesos para que nuestra huella sea positiva en nuestro entorno. Hay 7 fases de este proceso, estamos prontos a contar con una capacitación para que todo el staff de cada sede pueda entender el proceso y que juntos aprendamos a tener hábitos más saludables para la naturaleza.



OCEAN  
FRIENDLY  
BUSINESS®

# MULTISPA

FITNESS CLUB

# WE CARE ABOUT THE PLANET

→ **F1 - CONOCER LOS DISTINTOS PROCEDIMIENTOS EN CADA SEDE**  
Prácticas, manejo de desechos, estado de plantas de tratamiento, químicos que se utilizan, con el equipo de NPWK.

→ **F2 - ANALISIS DE DATOS**  
El equipo de NPWK, analiza todos los datos recolectados de cada sede para evaluar el estado actual y proponer mejores prácticas amigables con el ambiente.

→ **F3 - CAMBIOS Y MEJORAS**  
NPWK envía a cada sede los cambios y mejoras que tienen que realizarse, para cumplir con la certificación de Ocean Friendly Business.

## **F4 - CAPACITACIÓN**

El equipo de NPWK realizará una capacitación para todo el personal de cada sede y propondrán opciones y soluciones para los distintos cambios y mejoras que tengan que realizarse, además de brindarle al staff de cada departamento el conocimiento necesario para poner en práctica todos los detalles y que se puedan mantener en el tiempo y se vuelva parte del día a día. Por ejemplo: Manejo de desechos, separación correcta del reciclaje, etiquetas, prácticas amigables con el ambiente.

## **F5 - IMPLEMENTACIÓN**

Cada sede tendrá su tiempo para comenzar a realizar los cambios pertinentes y mejoras en las instalaciones, Rotulado y protocolos.

## **F6 - EVALUACIÓN**

El equipo de NPWK hará una evaluación en cada sede, incluyendo documentos, fichas técnicas de cada químico que se utilice entre otros detalles para determinar que se hayan implementado todos los cambios necesarios para la certificación.

## **F7 - CERTIFICACIÓN**

La ONG determinará después de la evaluación si se cumplen con todos los requisitos para recibir la certificación de Ocean Friendly Business.

# MULTISPA

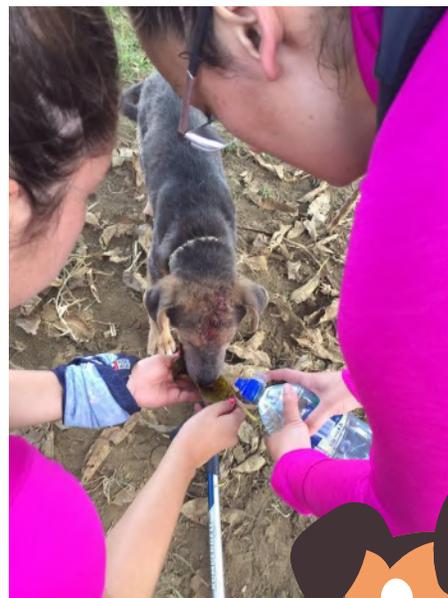
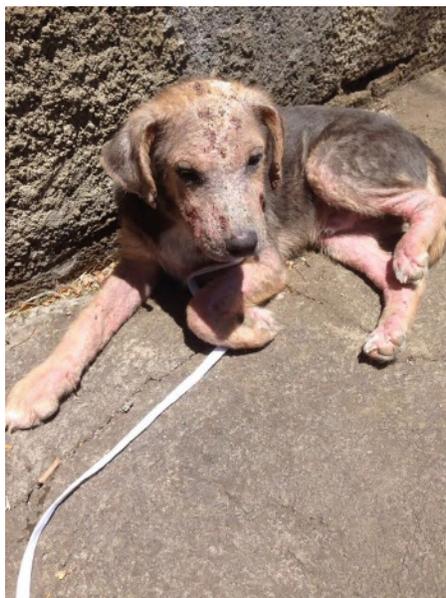
FITNESS CLUB



**CONOCE A**

# BURPEE

BURPEE nos lo encontramos abandonado en el 2017 en una caminata organizada por Multispa Sabana. Estaba enfermo y golpeado.



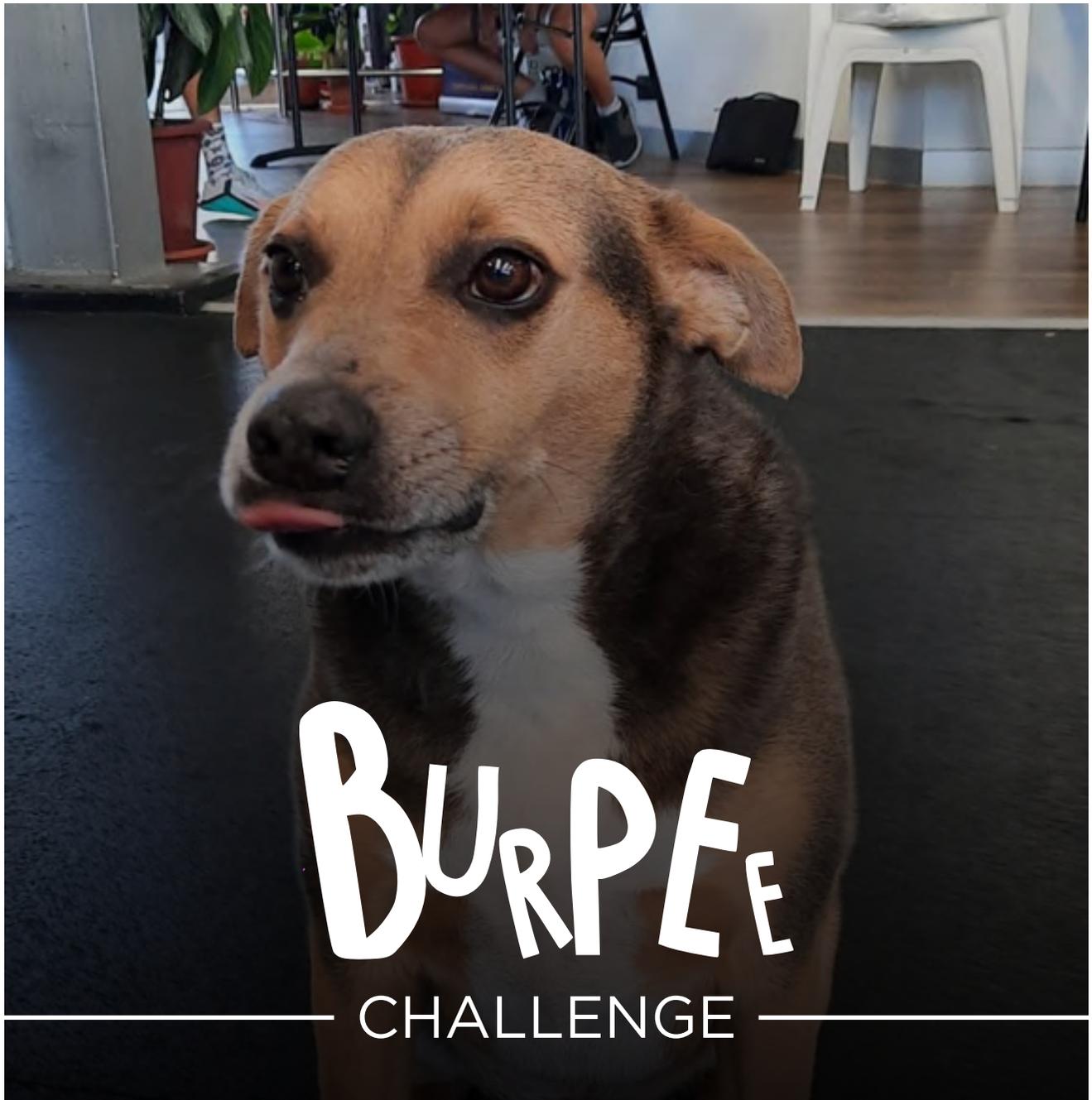


Después de recuperarse en el veterinario se convirtió en la mascota oficial de MULTISPA CIPRESES, donde lo adoptaron, ya que Multispa Corobicí tenía su perro en ese momento.

**MULTISPA**

FITNESS CLUB





30 Burpees y 300m en el Remo o Skierg  
en el menor tiempo posible.



**Josué**  
**Murcia**

**Atleta**

MULTISPA  
FITNESS CLUB





Hace cuanto empezó a correr? Por que se decidió por especializarse en 800m planos? Empecé a correr cuando tenía 12 años, inicié en un programa llamado athletic kids (donde desarrollan todas las habilidades y se puede detectar en cuál tienes mas talento, fue entre otras cosas por esa razón que me decanté por pruebas de medio fondo (800-1500).

### **Cuales son las características mas importantes de éstab distancia del atletismo y cuales son las características físicas de los corredores de éstas distancias?**

Los corredores de medio fondo generalmente poseen un fenotipo meso-ectomorfo (son altos, flacos pero con una masa muscular nada despreciable), para desarrollarse bien en estas pruebas necesitas tener una gran capacidad aeróbica, pero también ser capaz de correr cerca de 10m/s, hay 3 tipos diferentes de corredores de 800m: algunos poseen características de velocistas y compiten incluso en 400-800m como el cubano doble campeón olímpico en ambas pruebas Alberto Juantorena, otros que son especialistas en 800m y que dominan de forma equitativa la velocidad y la resistencia, y por último los que poseen más características de fondistas y se desarrollan bien en 800-1500m (la escuela polaca es un muy buen ejemplo), según los análisis que hemos hecho con profesores de la UCR y mi entrenador, consideramos que soy un corredor especialista en 800m pues mis características

físicas y fisiológicas se asemejan a esa categoría.

### **Cuántas veces entrena por semana? Cuánto tarda cada sesión de entrenamiento?**

Por lo general entreno todos los días (a veces descanso los domingos) y 4-5 veces a la semana doble sesión ( a veces dos de carrera o una de carrera y otra de fuerza), todo depende del momento de la temporada en la que esté, pero siempre al menos hago 10 sesiones semanales de 1h - 1:45min máximo cada una.

### **Cuando nació el interés por querer clasificarse a los próximos JJ00?**

Fue un sueño que siempre he tenido desde niño, aunque nunca lo había considerado como una meta real o posible, hasta hace como 3 años, un día me desperté sintiendo que era lo que quería hacer, el legado que quería dejar y no ha pasado un día desde entonces en el que no entrene con esa meta en la cabeza y el corazón.

### **Cual es el proceso para alcanzarlo?**

Lograr el estándar de clasificación (un tiempo mínimo que pone el comité organizador junto con el COI) o clasificarse por ranking mundial (hay 64 cupos, de los cuales si no hay 64 atletas con el estándar mínimo (máximo 3 por país), los cupos restantes se obtienen por medio del ranking mundial (hay un sistema de puntuación, un puntaje que se basa en las marcas, posiciones y las competencias en las que se hicieron).

### **Que tan importante es el entrenamiento de fuerza dentro del proceso de su preparación?**

Es indispensable, mejora mi rendimiento de muchas formas, hace que pueda sostener cargas de entrenamiento más altas, evita lesiones, mejora mi economía de carrera y me permite sostener una mejor calidad de vida, entre otras cosas

**Hace cuanto tiempo entrena en Multispa?  
Qué tiene diferente?**

Entreno en Multispa desde hace 1 año aproximadamente. De mis entrenamientos favoritos en Multispa es usar las bandas que tienen para correr cuando las condiciones climáticas o laborales no me permiten hacerlo en la pista, porque son bandas de primer nivel, me encantan (en otros lugares tienen bandas que incluso te lastiman) además de contar con un servicio super capacitado, personalizado y con un personal y comunidad muy agradable que te hace disfrutar más tu estancia en el lugar.

**Existe alguna manera de ayudarlo en su preparación para éste objetivo?**

Sí, actualmente las ayudas del estado son mínimas (yo nunca he percibido ayuda estatal, aunque soy el actual campeón nacional y centroamericano) y en CR no hay un nivel competitivo que te exija mejorar tu rendimiento.

El año pasado con los ahorros que tenía y con ayuda de amigos logré hacer una gira competitiva en California, de 220 atletas quedé en la posición número 15, logré mejorar 2.5s mi mejor marca personal y posicionarme bien en el ranking mundial. Sin la posibilidad de competir en eventos que sumen muchos puntos en el ranking (como los tour que organiza la World Athletics, normalmente en USA, Europa o Asia) o tener la posibilidad de competir contra atletas con un mejor rendimiento o ranking es difícil colocarse bien a nivel mundial o mejorar tu performance.

Es por esto que junto a mi entrenador estamos intentando gestionar para la siguiente temporada 3 o 4 giras competitivas en USA y el Caribe, pero nuestra principal traba es lograr conseguir el dinero para poder comprar los tiquetes, pero sabemos que es algo necesario que tenemos que hacer y desde ya estamos intentando gestionarlo.



# MULTISPA

FITNESS CLUB



Josué  
Murcia

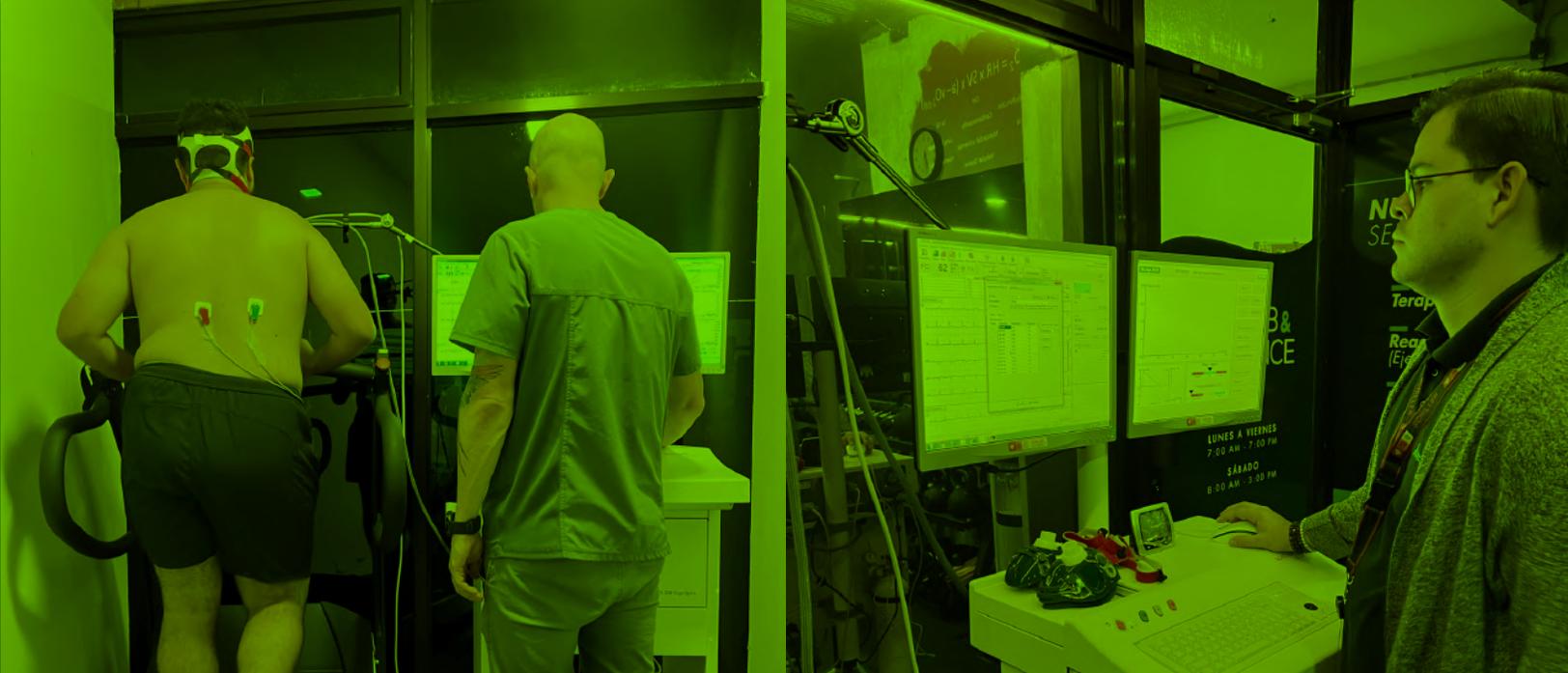
BLITZ |



PRUEBA  
**CONSUMO  
DE OXÍGENO**

EVALUACIÓN CARDIOPULMONAR





# BLITZ

TRAINING STUDIOS BY MULTISPA



## **¡PRUEBA DE FUERZA CON CONSUMO DE OXÍGENO!**

En Blitz tenés la oportunidad de medir tu VO<sub>2</sub>, para prevenir problemas cardiovasculares, recomendado todas aquellas personas que hacen actividad física, ya sea de forma recreativa o competitiva!



# ¡NOS VEMOS EN UNOS DÍAS!

*Santa Teresa, Costa Rica*

ULTRA CHALLENGE

**100K**

11-12-13  
NOVIEMBRE

PACIFIC TRAIL

**60K**

12-13  
NOVIEMBRE

NATURE TRAIL

**18K**

12  
NOVIEMBRE

## Inscripciones 2023

*!Próximamente!*

✉ [uhuru@gruposkalar.com](mailto:uhuru@gruposkalar.com)

☎ +506 8332 4994

@pacificnaturechallenge



patagonia



LIFEAID  
THE FUNCTIONAL BEVERAGE COMPANY

MULTISPA  
FITNESS CLUB

ADPROCO

Buena  
Vida  
CAFÉ ORGÁNICO DE COSTA RICA





# JUNTOS SOMOS MEJORES

Síguenos redes oficiales

 4081-2000

 Multispa\_cr

 @multispacr

 @multispacr

 8787-4000

 blitzcostarica

 @blitzcostarica

 @blitztrainingcr