

HORARIO MULTISPA

ALAJUELA

	Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
GRUP ROM	5:00 AM	NATACIÓN (Alvaro) N	PR. MANTARRAYAS 5:00-6:30 am	NATACIÓN (Alvaro) N	PR. MANTARRAYAS 5:00-6:30 am	PR. MANTARRAYAS 5:00-6:30 am		
	6:00 AM	NATACIÓN (Alvaro) N		Natación (Alvaro) N				
	6:30 AM					NATACIÓN (Alvaro) N		
	7:00 AM	Full Body (Leo) FZ	LOOP (Fernanda) FZ	Full Body (Carlos) FZ	Conditioning FZ (María Fernanda)	Full Body (Carlos) FZ		
	8:00 AM	NATACIÓN (Ronald) N & Programa Cuarta Generación	NATACIÓN (Alvaro) N	NATACIÓN (Ronald) N & Full Body (María Tellini) FZ & Programa Cuarta Generación	NATACIÓN (Alvaro) N	Full Body (María Tellini) FZ & Programa Cuarta Generación	NATACIÓN (Alvaro) N	
	8:30 AM	BAILE (Débora) GR	YOGA (Tamara) GR	STEP (Edwin) GR	BAILE (JP) GR		YOGA(Juan José) GR	
RID E	9:00 AM	Programa Cuarta Generación		Programa Cuarta Generación		Programa Cuarta Generación	PROGRAMA MANTARRAYAS 9 am- 10:30 am	YOGA & RESET GR (Tamara)
	9:30 AM	GAP (Jeremy) FZ		YOGA (Juan José) GR	GAP (Jeremy) GR	Pilates GR (Irene Dobles)	FUNCIONAL FZ	POWER BUILDING FZ
	10:00 AM						BAILE (Jessica) GR & Indoor Cycling R (Kathy Pinto)	
	10:30 AM							BAILE (Jessica) GR
FIR Z ONE	11:00 a.m						Indoor Cycling R (Kathy Brenes)	
	12:00 P M	Power Building FZ (Luis Herra)	NATACIÓN (Alvaro) N	Power Building FZ (Luis Herra)	NATACIÓN (Alvaro) N	NATACIÓN (Ronald) N		
	5:00 PM	NATACIÓN N (Alvaro) & Full Body FZ (Efraín)	NATACIÓN N (Alvaro) & Full Body FZ (Lissete)	NATACIÓN N (Alvaro) & Full Body FZ (María F)	NATACIÓN N (Alvaro)			
	5:30 PM	YOGA (Lucía Rivera) GR & Indoor Cycling R (Ronald)	Pilates GR (Irene Dobles)	Indoor Cycling R (Kathy Pinto)	Power Building FZ (Carlos)	LOOP FZ (Efraín)		
PIS CIN A	6:00 PM	Full Body FZ (Jose Pablo) & PROGRAMA MANTARRAYAS 6:00-7:30 pm	NATACIÓN N (Ronald González) & LOOP FZ (Efraín)	Full Body (Leo) FZ & Yoga (Juan José) GR & PROGRAMA MANTARRAYAS 6:00- 7:30 pm	NATACIÓN N (Ronald González)	PROGRAMA MANTARRAYAS 6:00- 7:30 pm		
	6:30 PM	Indoor Cycling R (Ronald)	Indoor Cycling R (Cristian)	Indoor Cycling R (Cristian)	BARRE (Alejandra) GR & Indoor Cycling R (Kathy Brenes)	BAILE GR (David)		
	7:00 p.m	(Programa Jiu Jitsu) Efraín Fernandez FZ	(Programa Jiu Jitsu)Efraín Fdz FZ	(Programa Jiu Jitsu) Efraín Fernandez FZ	(Programa Jiu Jitsu) Efraín Fernandez FZ			
	7:30 p.m	Baile GR (William) & ACADEMIA ROJAS	GAP (Jeremy) GR	BAILE (JP) GR	BAILE GR (Jessica)	YOGA-RESET GR (Tamara) & ACADEMIA ROJAS		