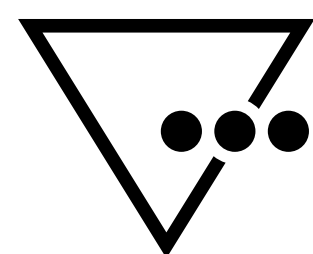




# HORARIOS

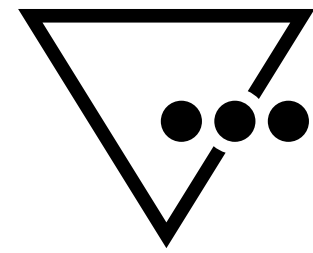
## ALAJUELA



# PISCINA

ALAJUELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05:00 am <b>Natación</b> (Álvaro)	05:00 am- 6:30 am <b>Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	05:00 am <b>Natación</b> (Álvaro)	05:00 am- 6:30 am <b>Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	05:00 am- 6:30 am <b>Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	08:00 am <b>Natación</b> (Álvaro)	
06:00 am <b>Natación</b> (Álvaro)	08:00 am <b>Natación</b> (Álvaro)	06:00 am <b>Natación</b> (Álvaro)	08:00 am <b>Natación</b> (Álvaro)	06:30 am <b>Natación</b> (Álvaro)	09:00 am- 10:30 am <b>Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	
08:00 am <b>Natación</b> (Ronald)	12:00 pm <b>Natación</b> (Álvaro)	08:00 am <b>Natación</b> (Ronald)	12:00 pm <b>Natación</b> (Álvaro)	08:00 am <b>Programa Cuarta Generación</b> (Katherine Brenes)		
05:00 pm <b>Natación</b> (Álvaro)	04:00 pm <b>Programa Enseñanza Natación</b> (Ronald)	05:00 pm <b>Natación</b> (Álvaro)	04:00 pm <b>Programa Enseñanza Natación</b> (Ronald)			
06:00 pm - 7:30 pm <b>Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	05:00 pm <b>Natación</b> (Álvaro)	06:00 pm - 7:30 pm <b>Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	05:00 pm <b>Natación</b> (Álvaro)	12:00pm <b>Natación</b> (Ronald)		
07:30 pm <b>Programa Academia Rojas</b>	06:15 pm <b>Natación</b> (Ronald)		06:15 pm <b>Natación</b> (Ronald)	07:30 pm <b>Programa Academia Rojas</b>		



# YOGA - PILATES - BARRE & TONNING

ALAJUELA

## Lunes

09:30 am  
**Tonning GAP**  
(Jeramy)

05:30 pm  
**Yoga**  
(Lucía Rivera)

## Martes

08:30 am  
**Yoga**  
(Tamara)

05:30 pm  
**Pilates**  
(Irene Robles)

07:30 pm  
**Tonning GAP**  
(Jeramy)

## Miércoles

08:30 am  
**Step**  
(Edwin)

09:30 am  
**Yoga**  
(Juan José)

06:00 pm  
**Yoga**  
(Juan José)

## Jueves

09:30 am  
**Tonning GAP**  
(Jeramy)

**6:30 pm**  
**BARRE**  
(Alejandra)

## Viernes

09:30 am  
**Pilates**  
(Irene Robles)

07:30 pm  
**Yoga-Reset**  
(Tamara)

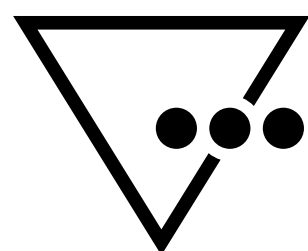
## Sábado

08:30 am  
**Yoga**  
(Juan José)

11:30 am  
**Antigravity**  
(Esther)

## Domingo

09:00 am  
**Yoga-Reset**  
(Tamara)



# CYCLING & DANCE

ALAJUELA

---

## Lunes

08:30 am  
**Baile**  
(Débora)

05:30 pm  
**Cycling**  
(Ronald)

06:30 pm  
**Cycling**  
(Ronald)

07:30 pm  
**Baile**  
(Jessica)

## Martes

6:30 pm  
**Cycling**  
(Cristian)

## Miércoles

05:30 pm  
**Cycling**  
(Cristian)

06:30 pm  
**Cycling**  
(Cristian)

07:30 pm  
**Baile**  
(JP)

## Jueves

08:30 am  
**Baile**  
(JP)

*05:30 pm*  
**Baile**  
(William)

06:30 pm  
**Cycling**  
(Katherine B.)

07:30 pm  
**Baile**  
(Jenny)

## Viernes

06:30 pm  
**Baile**  
(David)

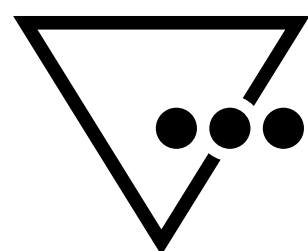
## Sábado

10:00 am  
**Baile**  
(William)

10:00 am  
**Cycling**  
(Kathy Pinto)

## Domingo

10:30 am  
**Baile**  
(Jessica)



# FUNCIONALES

ALAJUELA

## Lunes

07:00 am  
**Full Body**  
(Leo)

08:00 am  
**Power Building**  
(María Tellini)

12:00 pm  
**Power Building**  
(Luis Herra)

05:00 pm  
**Full Body**  
(Efraín)

06:15 pm  
**Full Body**  
(José Pablo)

## Martes

07:00 am  
**Conditioning**  
(Fernanda)

05:00 pm  
**Power Building**  
(Lissette)

06:15 pm  
**LOOP** (Efraín)

## Miércoles

07:00 am  
**Full Body** (Carlos)

08:00 am  
**Power Building**  
(María Tellini)

12:00 pm  
**Power Building**  
(Luis Herra)

05:00pm  
**FullBody**  
(Fernanda)

06:15 pm  
**Full Body**  
(Leo)

## Jueves

07:00 am  
**Conditioning**  
(Fernanda)

05:00 pm  
**Power Building**  
(Carlos)

06:15 pm  
**LOOP**  
(Lissette)

## Viernes

07:00 am  
**Full Body** (Carlos)

08:00 am  
**Power Building**  
(María Tellini)

05:30pm  
**Full Body**  
(José Pablo)

## Sábado

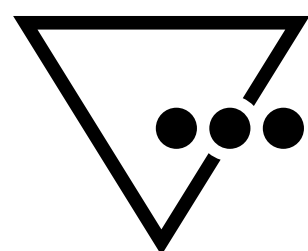
09:00 am  
**Power Building**  
(Coach rotativo)

10:00 am  
**Clase Principantes**  
**(TÉCNICA)**  
(Coach rotativo)

## Domingo

09:30 am  
**Power Building**  
(Coach rotativo)

10:30 am  
**Conditioning**  
(Coach rotativo)



# OTRAS MODALIDADES

ALAJUELA

## Lunes

08:00 am  
**Programa  
Cuarta Generación**  
(Kathterine Brenes)

09:00 am  
**Programa  
Cuarta Generación**  
(Katherine Brenes)

08:00 pm  
**BALANCE  
Programa  
Artes Marciales**  
(Efraín)

## Martes

08:00 pm  
**BALANCE  
Programa  
Artes Marciales**  
(Efraín)

## Miércoles

08:00 am  
**Programa Cuarta  
Generación**  
(Katherine Brenes)

09:00 am  
**Programa Cuarta  
Generación**  
(Katherine Brenes)

08:00 pm  
**BALANCE  
Programa  
Artes Marciales**  
(Efraín)

## Jueves

07:15 pm  
**BALANCE  
Programa  
Artes Marciales**  
(Efraín)

08:15 pm  
**BALANCE  
Programa  
Artes Marciales**  
(Efraín)

## Viernes

09:00 am  
**Programa Cuarta  
Generación**  
(Katherine Brenes)

## Sábado

## Domingo