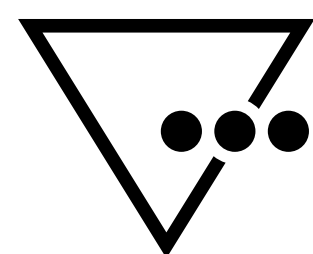




HORARIOS

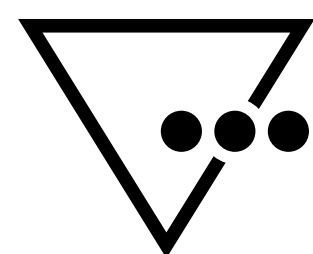
ALAJUELA



PISCINA

ALAJUELA

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



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)

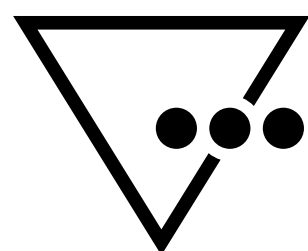
Sábado

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)

06:30 pm
Baile
(William)

Miércoles

05:30 pm
Cycling
(Cristian)

06:30 pm
Cycling
(Cristian)

07:30 pm
Baile
(JP)

Jueves

08:30 am
Baile
(JP)

06:30 pm
Cycling
(Katherine B.)

07:30 pm
Baile
(Jenny)

Viernes

06:30 pm
Baile
(David)

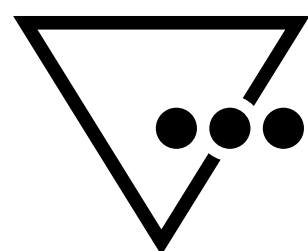
Sábado

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
(Lisette)

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
(Lisette)

Viernes

07:00 am
Full Body (Carlos)

08:00 am
Power Building
(María Tellini)

05:30 pm
Full Body
(Efraín)

Sábado

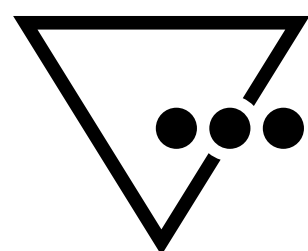
09:00 am
Power Building
(Coach rotativo)

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