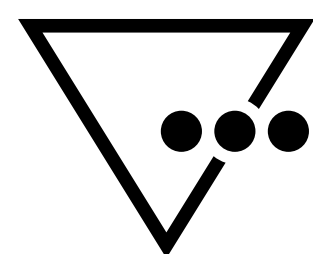




HORARIOS

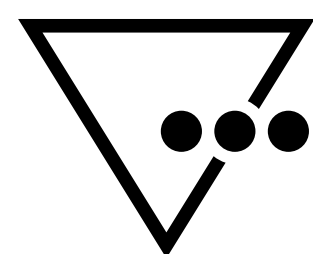
ALAJUELA



PISCINA

ALAJUELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05:00am Natación (Álvaro)	08:00am Natación (Álvaro)	05:00 am Natación (Álvaro)	08:00am Natación (Álvaro)	06:30am Natación (Álvaro)	08:00am Natación (Álvaro)	
06:00am Natación (Álvaro)	12:00pm Natación (Álvaro)	06:00 am Natación (Álvaro)	12:00pm Natación (Álvaro)	12:00pm Natación (Ronald)		
08:00am Natación (Ronald)	05:00pm Natación (Álvaro)	08:00am Natación (Ronald)	05:00pm Natación (Álvaro)			
05:00pm Natación (Álvaro)	06:15pm Natación (Ronald)	05:00 pm Natación (Álvaro)	06:15pm Natación (Ronald)			



YOGA - PILATES - BARRE & TONNING

ALAJUELA

Lunes

09:30 am
Tonning GAP
(Jeramy)

05:30 pm
Yoga
(Lucía Rivera)

Martes

08:30 am
Yoga
(Tamara)

9:30am
Barre
(Debora)

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)

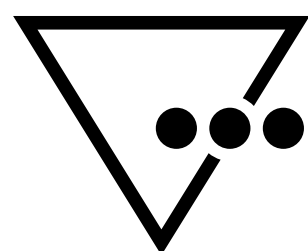
Sábado

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
(Jenny)

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)

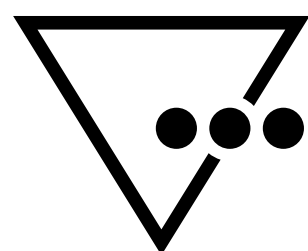
Sábado

10:00 am
Baile
(William)

10:00 am
Cycling
(Kathy Pinto)

Domingo

10:30 am
Baile
(Jessica)



FUNCIONALES

ALAJUELA

Lunes

07:00am
Full Body
(Leo)

08:00am
Power Building
(María Tellini)

12:00pm
Power Builing
(Luis Herra)

05:00pm
Full Body
(Efraín)

06:15pm
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 Builing
(Luis Herra)

05:00pm
FullBody
(Fernanda)

06:15pm
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)

05:30pm
Full Body
(José Pablo)

Sábado

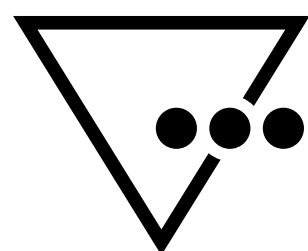
09:00 am
Power Building
(Coach rotativo)

10:00 am
Clase de TÉCNICA
(Coach rotativo)

Domingo

09:30 am
Power Building
(Coach rotativo)

10:30 am
Conditioning
(Coach rotativo)



OTRAS MODALIDADES

ALAJUELA

Costo adicional

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	05:00am-6:30am Prog. Mantarrayas (Álvaro) NATACIÓN	08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	05:00am - 6:30am Prog. Mantarrayas (Álvaro)	05:00am-6:30am Prog. Mantarrayas (Álvaro) NATACIÓN	09:00am-10:30am *Prog. Mantarrayas (Álvaro) NATACIÓN	
09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Piscina) (Katherine Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	7:00am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	08:00am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)		
06:00pm-7:30pm Prog. Mantarrayas (Álvaro) NATACIÓN	7:00am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	06:00pm-7:30pm Prog. Mantarrayas (Álvaro) NATACIÓN	04:00 pm Programa Enseñanza Natación (Ronald)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Piscina) (Katherine Brenes)		
07:30pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas) NATACIÓN	04:00 pm Programa Enseñanza Natación (Ronald)		07:15 pm Programa Balance Artes Marciales (Efraín F)	07:30pm Programa Academia Rojas (Pedro Rojas) NATACIÓN		
	08:00 pm Programa Balance Artes Marciales (Efraín F)					