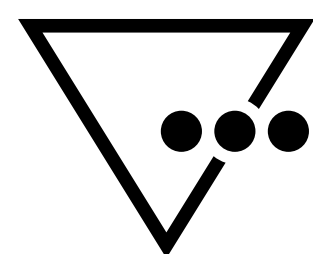




# HORARIOS

## ALAJUELA



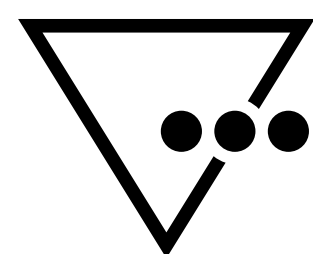
# PISCINA

ALAJUELA

---

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

\*COSTO ADICIONAL

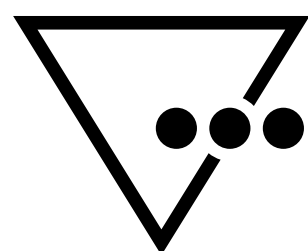


# YOGA - PILATES - BARRE & TONNING

ALAJUELA

---

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00am <b>Rip 60</b> (Jacson Salazar)	08:30 am <b>Yoga</b> (Tamara)	09:30 am <b>Yoga</b> (Juan José)	09:30 am <b>Tonning GAP</b> (Jeramy)	09:30 am <b>Pilates</b> (Irene Robles)	08:30 am <b>Yoga</b> (Juan José)	09:00 am <b>Yoga-Reset</b> (Tamara)
09:30 am <b>Tonning GAP</b> (Jeramy)	9:30am <b>Barre</b> (Fernanda Quesada)	5:00pm <b>Pilates</b> (Natasha Bonilla)	6:30 pm <b>BARRE</b> (Alejandra)	07:30 pm <b>Yoga-Reset</b> (Tamara)	11:30 am <b>Antigravity</b> (Esther)	
05:30 pm <b>Yoga</b> (Lucía Rivera)	5:30 pm <b>Pilates</b> (Irene Robles)	06:00 pm <b>Yoga</b> (Juan José)				
	06:30 pm <b>Tonning GAP</b> (Jeramy)					



# CYCLING & DANCE

ALAJUELA

## Lunes

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

06:30 pm  
**Cycling**  
(Sebastián  
Corrales)

07:30 pm  
**Cycling**  
(Sebastián  
Corrales)

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

## Martes

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

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

## Miércoles

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

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

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

## Jueves

08:00 am  
**Cycling**  
(Cristian)

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

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

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

## Viernes

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

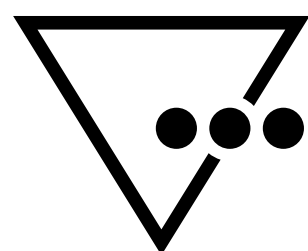
## Sábado

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

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

## Domingo

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



# FUNCIONALES

ALAJUELA

---

## Lunes

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

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

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**  
(Jose Pablo)

## Miércoles

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

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

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

06:15pm  
**Full Body**  
(Daniela B)

## Jueves

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

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

06:15 pm  
**LOOP**  
(Daniela B)

## Viernes

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

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

05:30pm  
**Full Body**  
(Lisette)

## Sábado

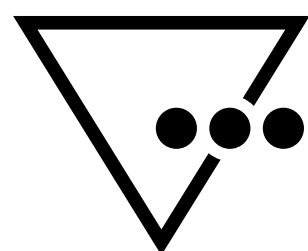
09:00 am  
**Power Building**  
(Coach rotativo)

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am <b>Programa Cuarta Generación</b> (Katherine Brenes)	05:00am-6:30am <b>*Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	08:00 am <b>Programa Cuarta Generación</b> (Katherine Brenes)	05:00am - 6:30am <b>*Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	05:00am-6:30am <b>*Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	09:00am-10:30am <b>*Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	
09:00 am <b>Programa Cuarta Generación</b> (Katherine Brenes)	<b>09:00 am Programa Cuarta Generación (Piscina)</b> (Katherine Brenes)	09:00 am <b>Programa Cuarta Generación</b> (Katherine Brenes)	7:00am <b>Prog. Natación Terapéutica</b> (Andrea Brenes)	08:00am <b>Programa Cuarta Generación (Piscina)</b> (Katherine Brenes)		
3:00pm <b>Kids Club</b> (Sofia Lopez)	7:00am <b>Prog. Natación Terapéutica</b> (Andrea Brenes)	3:00pm <b>Kids Club</b> (Sofia Lopez)	04:00 pm <b>Programa Enseñanza Natación</b> (Ronald)	09:00 am <b>Programa Cuarta Generación</b> (Katherine Brenes)		
4:00pm <b>Teens Club</b> (Sofia Lopez)						
06:00pm-7:30pm <b>*Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)	04:00 pm <b>Programa Enseñanza Natación</b> (Ronald)	4:00pm <b>Teens Club</b> (Sofia Lopez)	07:15 pm <b>Programa Balance Artes Marciales</b> (Efraín F)	07:30pm <b>*Programa Academia Rojas</b> (Pedro Rojas)		
07:30pm <b>*Prog. Academia Rojas</b> (Pedro Rojas)	08:00 pm <b>Programa Balance Artes Marciales</b> (Efraín F)	06:00pm-7:30pm <b>*Prog. Mantarrayas</b> (Álvaro)				