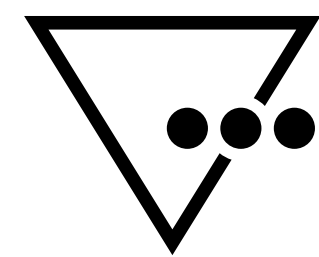


HORARIOS

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 (Alvaro)	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)			

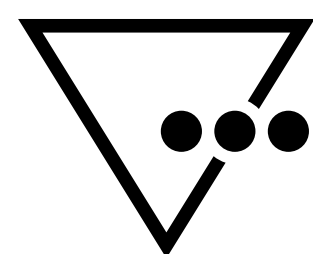
*COSTO ADICIONAL



YOGA – PILATES -BARRE & TONNING

ALAJUELA

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



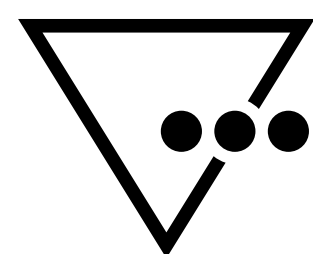
CYCLING & DANCE

ALAJUELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:30 am Baile (Jenny)	6:30 pm Cycling (Cristian)	05:30 pm Cycling (Cristian)	08:00 am Cycling (Cristian)	06:30 pm Baile (David)	10:00 am Baile (William)	10:30 am Baile (Jessica)
06:30 pm Cycling (Sebastián Corrales)	07:30pm Baile (Jessica)	06:30 pm Cycling (Cristian)	08:30 am Baile (JP)		10:00 am Cycling (Kathy Pinto)	
07:30 pm Cycling (Sebastián Corrales)		07:30 pm Baile (JP)	05:30 pm Baile (William)			
07:30 pm Baile (Jessica)			07:30 pm Baile (Jenny)			

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00 a.m.	Blend	Metcon	Blend	Metcon	Blend		
08:00 a.m.	Force		Force		Force		
09:00 a.m.						Force	
9:30 a.m.							Force
10:30 am							Metcon
05:00 p.m.	Blend	Force	Blend	Force			
05:30 p.m.					Blend		
06:15 p.m.	Force	Metcon	Force	Metcon			





OTRAS MODALIDADES

ALAJUELA

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