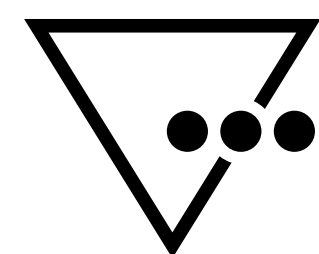


HORARIOS

ALAJUELA

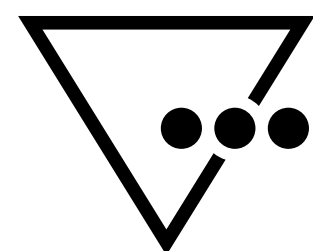
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05:00am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	05:00am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	06:30am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	
06:00am Natación (Álvaro P)	12:00pm Natación (Álvaro P)	06:00am Natación (Álvaro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



YOGA – PILATES -BARRE & TONNING

ALAJUELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00am Yoga (Daniela Viquez)	08:30am Yoga (Tamara Ch.)	6:00am Tonnig GAP (Jacson Salazar)	09:30 am Tonning GAP (Jeramy M.)	08:30 am Pilates (Irene Robles)	08:30 am Yoga (Juan José F.)	09:00 am Yoga-Reset (Tamara Ch.)
09:30am Tonning GAP (Jeramy M.)	9:30am Barré (Fernanda Q.)	09:30am Yoga (Juan José)	6:30pm Barré (Fernanda Q.)	07:30 pm Yoga-Reset (Tamara Ch.)	11:30 am Antigravity (Esther)	
05:30pm Yoga (Daniela Viquez)	5:30pm Pilates (Irene Robles)	5:00pm Pilates (Natasha B.)				
	06:30pm Tonning GAP (Jeramy M.)	06:00 pm Yoga (Juan José F.)				



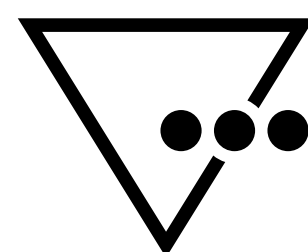
CYCLING & DANCE

ALAJUELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:30am Baile (Jenny S.)	6:30pm Cycling (Cristian S.)	05:30pm Cycling (Cristian S.)	08:00am Cycling (Cristian S.)	06:30pm Baile (David E.)	10:00am Baile (William L.)	10:30am Baile (Carlos A.)
06:30pm Cycling (Sebastián C.)	07:30pm Cardio HIIT (William L.)	06:30pm Cycling (Cristian S.)	08:30am Baile (JP)		10:00am Cycling (Kathy Pinto)	
07:30pm Cycling (Sebastián C.)		07:30pm Baile (JP)	05:30pm Baile (William L.)			
07:30pm Baile (Carlos A.)			07:30pm Baile (Jenny S.)			

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
08:00am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	05:00am-6:30am *Prog. Mantarrayas (Álvaro Peña)	08:00am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	05:00am - 6:30am Prog. Mantarrayas (Álvaro Peña)	08:30am Programa Cuarta Generación (Piscina) (Katherine Brenes)	09:00am-10:30am Prog. Mantarrayas (Álvaro Peña)
09:00am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	09:00am Programa Cuarta Generación (Piscina) (Katherine Brenes)	09:00am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	7:00am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	09:30am Programa Cuarta Generación (Katherine Brenes)	
3:00pm Kids Club (Sofia Lopez)	7:00am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	3:00pm Kids Club (Sofia Lopez)	04:00pm Programa Enseñanza Natación (Ronald González)	07:30pm Programa Academia Rojas (Pedro Rojas)	
4:00pm Teens Club (Sofia Lopez)	04:00pm Programa Enseñanza Natación (Ronald González)	4:00pm Teen's Club (Sofia Lopez)	07:15pm Programa Balance Artes Marciales (Efraín Fernández)		
06:00pm-7:30pm Prog. Mantarrayas (Álvaro Peña)					
7:30pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)	08:00pm Programa Balance Artes Marciales (Efraín Fernandez)	06:00pm-7:30pm Prog. Mantarrayas (Álvaro Peña)			