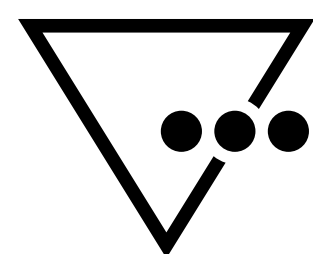




HORARIOS

ALAJUELA



PISCINA

ALAJUELA

Lunes

05:00am
Natación
(Álvaro P)

06:00am
Natación
(Álvaro P)

08:00am
Natación
(Ronald G)

05:00pm
Natación
(Álvaro P)

Martes

08:00am
Natación
(Álvaro P)

12:00pm
Natación
(Álvaro P)

05:00pm
Natación
(Álvaro P)

06:15pm
Natación
(Ronald G)

Miércoles

05:00am
Natación
(Álvaro P)

06:00am
Natación
(Álvaro P)

08:00am
Natación
(Ronald G)

05:00 pm
Natación
(Álvaro P)

Jueves

08:00am
Natación
(Álvaro P)

12:00pm
Natación
(Álvaro P)

05:00pm
Natación
(Álvaro P)

06:15pm
Natación
(Ronald G)

Viernes

06:30am
Natación
(Álvaro P)

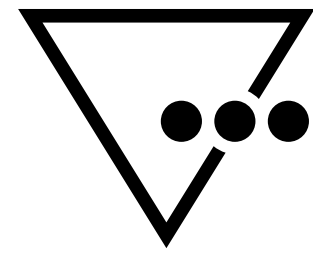
12:00pm
Natación
(Ronald G)

Sábado

08:00am
Natación
(Álvaro P)

Domingo

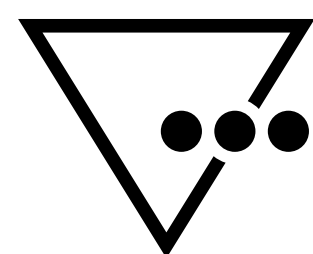
*COSTO ADICIONAL



YOGA - PILATES -BARRE & TONNING

ALAJUELA

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



CYCLING & DANCE

ALAJUELA

Lunes

08:30am
Baile
(Jenny S.)

06:30pm
Cycling
(Sebastián C.)

07:30pm
Cycling
(Sebastián C.)

07:30pm
Baile
(Jéssica C.)

Martes

6:30pm
Cycling
(Cristian S)

07:30pm
Baile
(Jéssica C)

Miércoles

05:30pm
Cycling
(Cristian S.)

06:30pm
Cycling
(Cristian S.)

07:30pm
Baile
(JP)

Jueves

08:00am
Cycling
(Cristian S.)

08:30am
Baile
(JP)

05:30pm
Baile
(William L.)

07:30pm
Baile
(Jenny S.)

Viernes

06:30pm
Baile
(David E.)

Sábado

10:00am
Baile
(William L.)

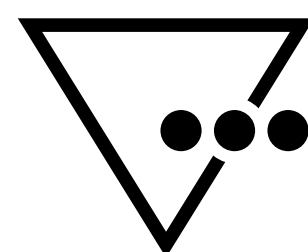
10:00am
Cycling
(Kathy Pinto)

Domingo

10:30am
Baile
(Jéssica C.)

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

08:00am
**Programa
Cuarta Generación**
(Katherine Brenes)

09:00am
**Programa
Cuarta Generación**
(Katherine Brenes)

3:00pm
Kids Club
(Sofia Lopez)

4:00pm
Teens Club
(Sofia Lopez)

06:00pm-7:30pm
Prog. Mantarrayas
(Álvaro)

7:30pm
**Prog. Academia
Rojas**
(Pedro Rojas)

Martes

05:00am-6:30am
***Prog. Mantarrayas**
(Álvaro)

09:00am
**Programa Cuarta
Generación
(Piscina)**
(Katherine Brenes)

7:00am
**Prog. Natación
Terapéutica**
(Andrea Brenes)

04:00pm
**Programa
Enseñanza Natación**
(Ronald)

08:00pm
**Programa Balance
Artes Marciales**
(Efraín F)

Miércoles

08:00am
**Programa
Cuarta Generación**
(Katherine Brenes)

09:00am **Programa
Cuarta Generación**
(Katherine Brenes)

3:00pm
Kids Club
(Sofia Lopez)

4:00pm
Teens Club
(Sofia Lopez)

06:00pm-7:30pm
Prog. Mantarrayas
(Álvaro)

Jueves

05:00am - 6:30am
Prog. Mantarrayas
(Álvaro)

7:00am
**Prog. Natación
Terapéutica**
(Andrea Brenes)

04:00pm
**Programa
Enseñanza
Natación**
(Ronald)

07:15pm
**Programa Balance
Artes Marciales**
(Efraín F)

Viernes

08:30am
**Programa Cuarta
Generación
(Piscina)**
(Katherine
Brenes)

09:30am
**Programa Cuarta
Generación**
(Katherine
Brenes)

07:30pm
**Programa
Academia Rojas**
(Pedro Rojas)

Sábado

09:00am-10:30am
**Prog.
Mantarrayas**
(Álvaro)