



MULTISPA

HORARIO

SEDE DE ALAJUELA



DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 7 A.M. A 3 P.M. - DOMINGO DE 7 A.M. A 3 P.M.

EVENTOS Y ACTIVIDADES ESPECIALES

AGENDA MULTISPA - CLASES ESPECIALES DEL MES DE SEPTIEMBRE 2025



LUNES 01 SET	SÁBADO 06 SET	SÁBADO 13 SET	LUNES 15 SET	MIÉRCOLES 24 SET
CLASE DE BAILE RITMOS CUBANOS Group Room Carlos Arrieta Ramos 7:30PM	CLASE DEL DÍA DEL NIÑOS/A Team Training Sofía López 10:00AM	CYCLING EXTREME 2H DE SPINNING AL MÁXIMO NIVEL Ride Room Katherinne Pinto Inst. Invitado 10:00AM-12:00MD	CLASE DE LA INDEPENDENCIA JUEGOS TRADICIONALES Team Training María Tellini 8:00AM	YOGA FORCE YOGA+FUERZA Group Room Juan José Fallas Daniela Víquez 6:00pm-7:30PM

PISCINA

Horario regular



Lunes

05:00 am
Natación
(Álvaro Peña)

06:00 am
Natación
(Álvaro Peña)

08:00 am
Natación
(Ronald Gonz)

05:00 pm
Natación
(Álvaro Peña)

Martes

08:00 am
Natación
(Álvaro Peña)

12:00md
Natación
(Álvaro Peña)

05:00 pm
Natación
(Álvaro Peña)

06:15pm
Natación
(Ronald Gonz)

Miércoles

05:00 am
Natación
(Álvaro Peña)

06:00 am
Natación
(Álvaro Peña)

08:00am
Natación
(Ronald Gonz)

05:00pm
Natación
(Álvaro Peña)

Jueves

08:00 am
Natación
(Álvaro Peña)

12:00md
Natación
(Álvaro Peña)

05:00 pm
Natación
(Álvaro Peña)

06:15pm
Natación
(Ronald Gonz)

Viernes

06:30 am
Natación
(Álvaro Peña)

Sábado

08:00am
Natación
(Álvaro Peña)

Domingo

YOGA – PILATES – BARRE & TONING

Horario regular.. 

Lunes

06:00 am
Yoga
(Daniela Víquez)

09:30am
Tonning GAP
(Jeramy Mora)

05:30pm
Yoga
(Daniela Víquez)

Martes

08:30am
Yoga
(Tamara Chav)

09:30am
Barré
(Fernanda Q)

05:30pm
Pilates
(Irene Robles)

06:30pm
Tonning GAP
(Jeramy Mora)

Miércoles

06:00am
Tonning GAP
(Jacson Salazar)

09:30am
Yoga
(Juan J Fallas)

05:00pm
Pilates
(Natasha Bonilla)

06:00pm
Yoga
(Juan J Fallas)

Jueves

09:30am
Tonning GAP
(Jeramy Mora)

06:30pm
Barré
(Fernanda Q)

Viernes

08:30 am
Pilates
(Irene Robles)

07:30 pm
Yoga-Reset
(Tamara Chav)

Sábado

08:30 am
Yoga
(Juan J Fallas)

11:15am
Antigravity
(Esther AI)

12:15am
Antigravity
(Esther AI)

Domingo

9:00am
Yoga-Reset
(Tamara Chav)

CYCLING & DANCE

Horario regular



Lunes

08:30am
Baile
(Jenny Solís)

06:30 pm
Cycling
(Sebastian C)

07:30pm
Cycling
(Sebastián C)

07:30pm
Baile
(Carlos Arrieta)

Martes

06:30pm
Cycling
(Cristian S)

07:30pm
Cardio HIIT
(William L)

Miércoles

05:30pm
Cycling
(Cristian S)

06:30 pm
Cycling (
Cristian S)

07:30 pm
Baile
(JP

Jueves

08:00 am
Cycling
(Cristian S)

08:30am
Baile
(JP)

05:30pm
Baile
(William L)

07:30pm
Baile
(Jenny Solis)

Viernes

06:30 pm
Baile
(David E)

Sábado

10:00 am
Baile
(William L)

10:00 am
Cycling
(Katherinne P)

Domingo

10:30 am
Baile
(Carlos Arrieta)

FUNCIONALES

Horario regular



Lunes

07:00 am
Blend
(Fernanda A)

08:00 am
Force
(María Tellini)

05:00 pm
Blend
(David Murillo)

06:15 pm
Force
(Joaquín V)

Martes

07:00 am
Metcon
(Fernanda A)

05:00 pm
Force
(Mariangel)

06:15 pm
Metcon
(Joaquín V)

Miércoles

07:00 am
Blend
(David Murillo)

08:00 am
Force
(María Tellini)

05:00 pm
Blend
(Sebastian C)

06:15 pm
Force
(Joaquín V)

Jueves

07:00 am
Metcon
(Cayri G)

05:00 pm
Force
(Sebastian C)

06:15 pm
Metcon
(Daniela Bustos)

Viernes

07:00 am
Blend
(Fernanda A)

08:00 am
Force
(María Tellini)

05:30 pm
Blend
(Cayri G)

Sábado

09:00 am
Force
(Rotativo)

Domingo

09:30 am
Force
(Rotativo)

10:30 am
Metcon
(Rotativo)

OTRAS MODALIDADES

Horario regular



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	05:00 am- 6:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	05:00 am- 6:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	08:30 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	09:00-10:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	
09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne B)	09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	07:00 am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	09:30 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)		
03:00 pm Kid's Club (Sofía López)		03:00 pm Kid's Club (Sofía López)	07:15pm Prog. Artes Marciales (Efraín Fernández)	07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)		
04:00 pm Teens Club (Sofía López)		04:00 pm Teens Club (Sofía López)				
06:00 pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)		06:00 pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)				
07:15pm Programa ATP (Mauren Solano)		07:15pm Programa ATP (Mauren Solano)				
07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)						



TEAM TRAINING



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	
09:30 a.m.							Force
10:30 a.m.							Metcon
05:00 p.m.	Blend	Force	Blend	Force			
05:30 p.m.					Blend		
06:15 p.m.	Force	Metcon	Force	Metcon			