



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 OCTUBRE 2025



SÁBADO 4 OCT

TEAM TRAINING
CAMP

Retáte a vos mismo/a

Alajuela-Heredia

7:00am-10am

DOMINGO 12 OCT

RUN
ALAJUELA

Carrera 5km-10km

7:00am

LUNES 13 OCT

RESET

- ❖ Ejercicios de respiración y meditación.
- ❖ Charla sobre hábitos saludables.
- ❖ Clase de Yoga.

5:00pm-6:30pm

VIERNES 17 OCT

DJ+PUMP

Vení y retate mientras disfrutás de un ambiente cargado de buena música. Stands de fuerza a cargo de todos los coaches.

Coach invitado: Luis Herra.

5:00pm-9:00pm

JUEVES 23 OCT

LO MEJOR DE DOS
MUNDOS

BAILE + BARRÉ

Coaches:

Fernanda Quesada

Jenny Solís

6:30pm-8:00pm

SÁBADO 25 OCT

URBAN PARTY

2h de baile en el mejor ambiente.

San José/Transporte desde Alajuela.

7:00pm-9:00pm

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)

7:30pm
Tonning GAP
(Katherinne
Pinto)

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)

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

6:30pm
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)				
06:00pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)		06:00 pm-7:30pm				
07:15pm Programa ATP (Mauren Solano)		Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)				
07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)		07:15pm Programa ATP (Mauren Solano)				



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			