

HORARIO

MULTISPA

SEDE TURRIALBA



DE LUNES A VIERNES DE 5:30 A.M. A 9:30 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 2 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 12 M.D.

EVENTOS Y ACTIVIDADES ESPECIALES

AGENDA MULTISPA - CLASES ESPECIALES DEL MES DE SEPTIEMBRE 2025



Viernes 06
06:00 pm a 7:30 pm
**Taller de Bracing y
respiración**

Viernes 12
06:00 pm a 7:00 pm
**Clase especial de
Team Training**

Modalidad BLEND

Martes 16
7:15 pm a 8:15 pm
**Clase especial de
yoga:**
**"Yoga para
brazos y CORE"**

Sábado 27
11:30 am a 12:30 pm
**Charla de nutrición y
entrenamiento "Estrategias
para el aumento de masa
muscular"**

CLASES GRUPALES



Lunes

07:00 am
Spinning
(Jimmy)

6:00 pm
Baile
(Adolfo)

7:30 pm
Spinning
(Jimmy)

Martes

5:00 pm
Barre
(Fiorella)

6:00 pm
Spinning
(Adolfo)

7:15 pm
Yoga
(AnaLía)

Miércoles

07:00 am
Yoga
(Josué)

6:00 pm
Baile
(Johanna)

7:00 pm
Pilates
(Isabel)

Jueves

6:00 pm
Spinning
(Jimmy)

7:15 pm
Yoga
(Tatiana)

Viernes

07:00 am
Pilates
(Isabel)

5:00 pm
Barre
(Fiorella)

Sábado

9:00 am
Spinning
(Esteban)

10:00 am
Baile
(Daniela)