

HORARIO

MULTISPA

SEDE DE HEREDIA



DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 3 P.M. - DOMINGO DE 8:30 A.M. A 2:30 P.M.

EVENTOS Y ACTIVIDADES ESPECIALES

AGENDA MULTISPA - CLASES ESPECIALES DEL MES DE SEPTIEMBRE 2025



Sábado 06

10:30 am a 12:00 md

**Taller "Bases del
movimineto"**
Sala Team Training

Jueves 11

07:00 pm a 08:00 pm

Clase de Kettlebells
Sala Team Training

Martes 16

07:00 am a 08:00 am

Espartacus
Sala Team Training

Viernes 26

07:30 pm a 08:30 pm

Pilates con corrector espinal
Sala Connect

YOGA – PILATES & BARRE

Horario regular.....



Lunes

07:00 pm
Pilates
(Anayansy)

Martes

07:00 am
Barre
(Mariana)

07:00 pm
Yoga
(Anayansy)

Miércoles

08:00 am
Barre
(Fernanda)

07:00 pm
Pilates
(María José)

Jueves

05:00 pm
Pilates
(Miguel H.)

07:00 pm
Yoga
(David H.)

Viernes

Sábado

08:00 am
Barre
(Fernanda)

10:00 am
Yoga
(Daniela)

Domingo

10:00 am
Yoga
(Anayansy)

DANCE – GAP & SUSPENSIÓN

Horario regular

Lunes

05:00 pm
Cardio Dance
(Jenny)

06:00 pm
GAP
(Adam)

Martes

06:00 pm
Zumba
(Adam)

Miércoles

05:00 pm
RIP 60
(Jeramy)

06:00 pm
Zumba
(Adrián)

Jueves

06:00 am
GAP
(Jeramy)

Viernes

05:00 pm
Cardio Box
(Jackson)

06:00 pm
Cardio Dance
(Jackson)

Sábado

11:00 am
RIP 60
(Jeramy)

12:00 md
Zumba
(William)

Domingo

OTRAS MODALIDADES

Horario regular



Martes

09:00 am

**Programa para
adulto mayor: Raices
de oro**
(Priscilla)

Jueves

09:00 am

**Programa para
adulto mayor: Raices
de oro**
(Priscilla)

Domingo

09:00 am

Sunday Mix

7 septiembre

Calistenia -Dylson

14 Septiembre

RIP 60 Énfasis Tren

superior y Abs -Jeramy

21 Septiembre

POUND - Abigail Alemán

28 Septiembre

Booty Pumper - Lester R.



TEAM TRAINING



HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON	FORCE		
07:00 a.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON	FORCE		
09:00 a.m.						BLEND	
12:00 m.d.	FORCE	METCON	FORCE	METCON	FORCE		
05:00 p.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON			
05:30 p.m.					FORCE		
06:00 p.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON			
06:30 p.m.					FORCE		
07:00 p.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON			