



MULTISPA

HORARIO

SEDE DE TIBÁS



DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 2 P.M.

EVENTOS Y ACTIVIDADES ESPECIALES

AGENDA MULTISPA - CLASES ESPECIALES DEL MES DE SEPTIEMBRE 2025



Lunes 09

07:00 pm

Día del niño-PLAYGROUND
ESPECIAL TEAM TRAINING
(Emanuel)

Lunes 15

09:00 am

Music Spin: música
nacional
Cycling
(Marco Navarro)

10:00 am

Baile de la
Independencia
(Kemwell)

Lunes 29

10:00 am

Charla: El plato ideal
para un cuerpo activo.
Dr. Nicolás Zúñiga
Group room

PISCINA

Horario regular



Lunes

06:00 am
Nata. Prin - Inter
(Gloriana)

09:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

12:00 md
Nata. Prin - Inter
(Ronald H)

06:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Martes

07:00 am
Nata. Prin - Inter
(Alex)

06:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Miércoles

05:00 am a 06:00 am
PISCINA RESERVADA

12:00 md
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

03:30 a 6:30 pm
PISCINA RESERVADA

04:30 pm
Nata. Niños
(Marianella)

05:30 pm
Nata. Niños
(Marianella)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Jueves

07:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

9:00 am a 10:00 am
PISCINA RESERVADA

06:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

07:00 pm
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

Viernes

06:00 am
Nata. Prin - Inter
(Gloriana)

09:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

3:00pm a 4:00pm
PISCINA
RESERVADA

06:00 pm
Nata. Princ - Inter
(Alex Picado)

Sábado

08:00 am
Nata. Niños
(Marianella)

09:00 am
Nata. Niños
(Marianella)

10:00 am
Nata. Prin - Inter
(Adilia)

YOGA – PILATES – BARRE & TONING

Horario regular..



Lunes

09:00 am
Toning
(Orlando)

07:00 pm
Barre
(Morgana)

08:00 pm
Yoga
(Mario)

Martes

09:00 am
Barre
(Morgana)

10:00 am
Yoga
(Ernesto)

07:00 pm
Yoga
(Cianne)

Miércoles

09:00 am
Toning
(Orlando)

06:00 pm
Barre
(Marco N)

07:00 pm
Pilates
(Ernesto)

Jueves

09:00 am
Pilates
(Ernesto)

07:00 pm
Yoga
(Cianne)

Viernes

09:00 am
Mobility
(Maricruz)

Sábado

09:00 am
Pilates
(Ernesto)

01:00 pm
Yoga
(Mario)

Domingo

09:00 am
Toning
(Ernesto)

CYCLING & DANCE

Horario regular



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Baile (Kemwell)	12:00 md Cycling (Dennis)	08:00 am Baile (Jenny)	12:00 md Cycling (Adrián Milano)	6:00 am Cycling (Ernesto)	10:00 am Baile (Horacio)	10:00 am Cycling (Frank)
12:00 md Cycling (Marco)	6:30 pm Cycling (Mario)		06:00 pm Baile (Sylvia)	8:00 am Cycling (Marco N)	12:00 md Cycling (Mario)	
06:00 pm Baile (Sylvia)	06:00 pm Baile (Horacio)		06:30 pm Cycling (Mario)	12:00 md Cycling (Marco N.)		
06:00 pm Cycling (Mario)				06:00 pm Baile (Kemwell)		
07:00 pm Cycling (Mario)						

OTRAS MODALIDADES

Horario regular



Martes

09:00 am
Programa Infinity
(Marilyn)

Jueves

09:00 am
Programa Infinity
(Marilyn)



TEAM TRAINING



HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	FORCE	METCON	BLEND	FORCE	METCON		
08:00 a.m.	FORCE	METCON	BLEND	FORCE	METCON		
11:00 a.m.						METCON+	
12:00 p.m.	FORCE	METCON	BLEND	FORCE	METCON		
06:00 p.m.	FORCE	METCON+	BLEND	METCON+	METCON		
07:00 p.m.	FORCE	METCON	BLEND	FORCE			

FORCE: entrenamiento enfocado en hipertrofia y fuerza
METCON: entrenamiento de acondicionamiento (cardio)
BLEND: combinación balanceada de fuerza y cardio
METCON+: entrenamiento con enfoque variado