

MULTISPA HORARIO 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 NOVIEMBRE 2025



Sábado 08

10:00 am a 11:30 am

Taller "Bases del movimineto"
Sala Team Training

Sábado 09

10:00 am a 11:00 am

Evento benefico de Pilates y Barre
Sala Connect

Martes 25

07:00 pm a 08:30 pm

RESET
Sala Connect

Todos los domingos de Noviembre

06:30 am a 07:30 am

Running Club para principiantes

YOGA – PILATES & BARRE

Horario regular.....



Lunes

07:00 pm
Pilates
(Anayansy)

Martes

07:00 am
Barre
(Mariana)

04:30 pm
Barre
(Fernanda)

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

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 pm
GAP
(Jeramy)

Viernes

05:00 pm
Cardio Box
(Jeramy)

06:00 pm
Cardio Dance
(Jackson)

Sábado

11:00 am
RIP 60
(Jeramy)

12:00 md
Zumba
(William)

Domingo

OTRAS MODALIDADES

[õüëŭıō ũĐĤwı.ëŭ dddddd



Martes

зÁəзз ëŇ

**Programa para
adulto mayor: Raices
de oro**
ı̄ı̄ŭı̄ŬAı̄ı̄ı̄ëĥ

Jueves

зÁəзз ëŇ

**Programa para
adulto mayor: Raices
de oro**
ı̄ı̄ŭı̄ŬAı̄ı̄ı̄ëĥ

Domingo

з8əııз ëŇ

Sunday Mix † ²ŵŋŋıŋĤ :ı̄ŵă Ʀëŭë
ƦŭıŋŋAı̄Ʀı̄ëŋı̄ĐŬ

- ĥ rōɛı̄ĐŇăŭĐ

: õëAı̄ I ĐŬı̄Đŭ

- Ă rōɛı̄ĐŇăŭĐ

: õëAı̄ i ëŬõŋ

- Ĥ8 rōɛı̄ĐŇăŭĐ

: õëAı̄ I ĐŬı̄Đŭ

- ĥı̄ rōɛı̄ĐŇăŭĐ

: õëAı̄ i ëŬõŋ

- ı̄з rōɛı̄ĐŇăŭĐ

: õëAı̄ kĐɛı̄ŋ



TEAM TRAINING



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