

# **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 NOVIEMBRE, 2025



**Sábado 01**

10:00 am

**Clase especial de  
baile:  
Aeróbicos  
coreográficos**

**Viernes 07**

5:00 pm a 8:00 pm

**Evento DJ y Pump**

**Sábado 15**

9:00 am a 11:00 am

**Mega clase de baile: 2  
horas de pura intensidad**

**Jueves 20**

6:00 pm a 7 pm

**Clase especial de  
team training en  
dúos**

**Lunes 24**

6:00 pm a 7 pm

**Clase especial de  
baile: Al ritmo de  
los 80's**

# 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)