

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



Domingo 7

07:00 am a 08:00 am

RUN CLUB

Domingo 14

07:00 am a 08:00 am

RUN CLUB

Martes 16

04:30 pm a 05:30 pm

**BARRE CON ENFOQUE
EN PIERNAS**
Sala Connect

Domingo 21

09:00 pm a 10:00 pm

POUND NAVIDEÑO
Sala Connect

SALA CONNECT

Horario regular.....



Lunes

07:00 am
Barre
(Mariana)

05:00 pm
Cardio Dance
(Jenny)

06:00 pm
GAP
(Adam)

07:00 pm
Pilates
(Anayansy)

Martes

04:30 pm
Barre
(Fernanda)

06:00 pm
Zumba
(Adam)

07:00 pm
Yoga
(Anayansy)

Miércoles

08:00 am
Barre
(Fernanda)

05:00 pm
RIP 60
(Jeramy)

06:00 pm
Zumba
(Adrián)

07:00 pm
Pilates
(María José)

Jueves

05:00 pm
Pilates
(Miguel H.)

06:00 pm
GAP
(Jeramy)

07:00 pm
Yoga
(David H.)

Viernes

05:00 pm
Cardio Box
(Jeramy)

06:00 pm
Cardio Dance
(Jackson)

Sábado

08:00 am
Barre
(Sharon)

09:30 am
Yoga
(Camila)

11:00 am
RIP 60
(Jeramy)

12:00 md
Zumba
(William)

Domingo

10:00 am
Yoga
(Anayansy)

OTRAS MODALIDADES



Martes

09:00 am

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

Jueves

09:00 am

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

Domingo

09:00 am

**Sunday Mix
21 Diciembre
(Coach Abigail)**



TEAM TRAINING



HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	FORCE (ADAM)	METCON (ADAM)	BLEND (DIEGO)	METCON (ADAM)	FORCE (ADAM)		
07:00 a.m.	FORCE (DIEGO)	METCON (MARLON)	BLEND (DIEGO)	METCON (MARLON)	FORCE (DIEGO)		
09:00 a.m.						BLEND	
12:00 m.d.	FORCE (MARLON)	METCON (KEVIN)	BLEND (FERNANDA)	METCON (DYLSON)	FORCE (MARLON)		
05:00 p.m.	FORCE (JASON)	METCON (JASON)	BLEND (LESTER)	METCON (LESTER)			
05:30 p.m.					FORCE (LESTER)		
06:00 p.m.	FORCE (DYLSON)	METCON (FERNANDA)	BLEND (JASON)	METCON (FERNANDA)			
06:30 p.m.					FORCE (DYLSON)		
07:00 p.m.	FORCE (LESTER)	METCON (FERNANDA)	BLEND (DYLSON)	METCON (JASON)			