



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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00 am <b>Barre</b> (Mariana)	04:30 pm <b>Barre</b> (Fernanda)	08:00 am <b>Barre</b> (Fernanda)	05:00 pm <b>Pilates</b> (Miguel H.)	05:00 pm <b>Cardio Box</b> (Jeramy)	08:00 am <b>Barre</b> (Sharon)	10:00 am <b>Yoga</b> (Anayansy)
05:00 pm <b>Cardio Dance</b> (Jenny)	06:00 pm <b>Zumba</b> (Adam)	05:00 pm <b>RIP 60</b> (Jeramy)	06:00 pm <b>GAP</b> (Jeramy)	06:00 pm <b>Cardio Dance</b> (Jackson)	09:30 am <b>Yoga</b> (Daniela)	
06:00 pm <b>GAP</b> (Adam)	07:00 pm <b>Yoga</b> (Anayansy)	06:00 pm <b>Zumba</b> (Adrián)	07:00 pm <b>Yoga</b> (David H.)		11:00 am <b>RIP 60</b> (Jeramy)	
07:00 pm <b>Pilates</b> (Anayansy)		07:00 pm <b>Pilates</b> (María José)			12:00 md <b>Zumba</b> (William)	

# 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



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