



MULTISPA

HORARIO

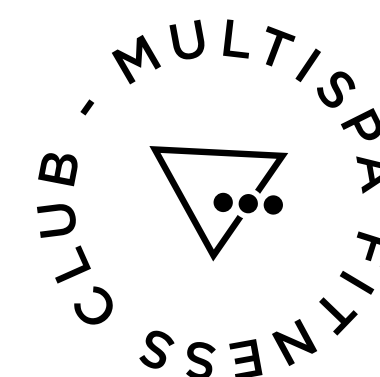
SEDE DE CIPRESES

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 7 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 3 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
ENERO 2026

Martes 13

11:00 am

Active

Entrenamiento integral
para una longevidad
activa y saludable

Daniel Segura

Martes 13

06:00 pm

Baile

Temas de película

Silvia y Vivi Trejos

Lunes 19

06:00 am

**Power Blend Fuerza y
Resistencia**

Nacho y Sebas

Martes 20

07:00 pm

Muscle Recovery

Yoga para recuperación
muscular

Gabriela

Sábado 24

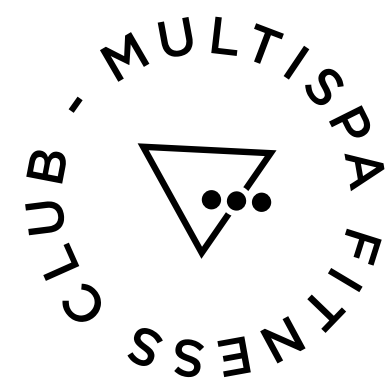
11:00 am

**Natación y Entrenamiento
Funcional**

Dennis

Horario regular

PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 am Natación (Alberto)	12:00 md Natación (Luigi)	07:00 am Natación (Marcela)	04:30 pm Natación (Alberto)	06:00 am Natación (Dennis)	08:00 am Natación Niños (Alberto)	
12:00 md Natación (Alberto)	04:30 pm Natación Niños (Alberto)	12:00 md Natación (Luigi)	06:00 pm Natación (Alberto)	12:00 md Natación (Luigi)	09:00 am Natación Niños (Alberto)	
	06:00 pm Natación (Alberto)		07:00 pm Natación (Pablo)		10:00 am Natación (Dennis)	
	07:00 pm Natación (Pablo)				11:00 am Natación (Dennis)	

Horario regular

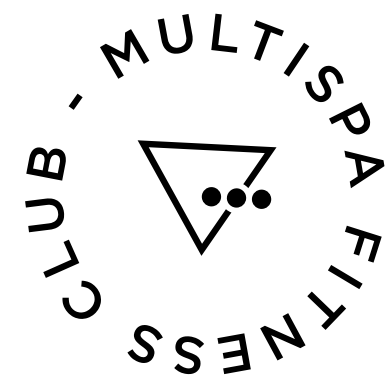


Grupos Aguas Abiertas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
03:30 - 5:30pm Aquaterra (Giancarlo)	5:30 - 6:30am Hypoxic (Alberto)	03:30 -5:30pm Aquaterra (Giancarlo)	5:30 - 6:30am Hypoxic (Alberto)	03:30 -5:30pm Aquaterra (Giancarlo)
05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)	7:00 - 8:00 am Circuito Activo (Alberto)	05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)	7:00 - 8:00 am Circuito Activo (Alberto)	05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)
EL ACCESO A ESTOS GRUPOS REQUIERE UN PAGO ADICIONAL				

Horario regular

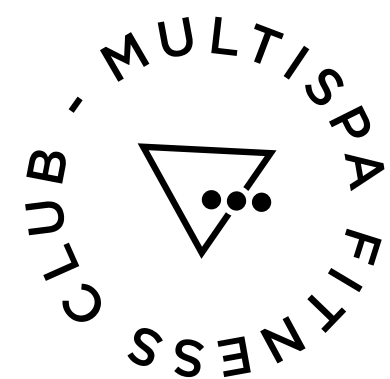
YOGA – PILATES – BARRE & TONING



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Toning (Bryan)	06:00 am Yoga (Leo)	08:00 am Toning (Jacob)	08:00 am Barre (Abigail)	08:00 am Barre (Morgana)	12:15 md Yoga (Jeffry)	12:15 md Yoga (Jeffry)
09:15 am Pilates (Mario)	08:00 am Barre (Abigail)	09:15 am Pilates (Mario)	12:00 md Yoga (Jeffry)	09:15 am Yoga (Mario)		
06:00 pm Pilates (Leo)	10:00 am Yoga (Mario)	05:00 pm Toning (Jacob)	05:00 pm Barre (Abigail)	12:00 md Pilates (Jeffry)		
07:00 pm Barre (Abigail)	05:00 pm Yoga (Leo)	06:00 pm Yoga (Leo)	07:00 pm Power Yoga (Gabriela)	06:00 pm Pilates (Mario)		
	07:00 pm Yoga (Gabriela)					

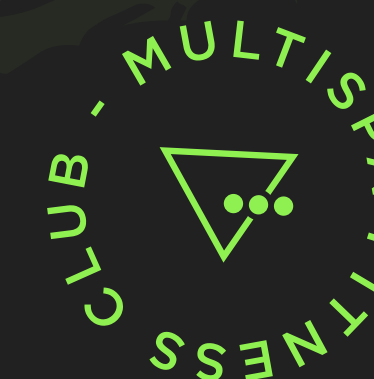
Horario regular

CYCLING & DANCE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12:00 md Cycling (Milano)	09:00 am Baile (Laura)	12:00 md Cycling (Milano)	08:00 am Cycling (Mario)	12:15 md Cycling (Mario)	08:00 am Cycling (Mario)	09:00 am Cycling (Rotativo)
06:30 pm Cycling (Carlos)	12:15 md Cycling (Mario)	06:30 pm Cycling (Pablo)	12:00md Cycling (Frank)		09:00 am Cycling (Mario)	11:00 am Zumba (Viviana)
	06:30 pm Cycling (Carlos)	07:00 pm Baile (Laura)	09:00 am Baile (Silvia)		09:00 am Speed (Christian)	
	06:00 pm Baile (Vivi)		06:00 pm Baile (Vivi)		10:00 am Baile (Laura)	





TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	Blend	Metcon	Force	Metcon	Blend		
07:00 a.m.	Blend		Force		Blend		
08:00 a.m.		Metcon			Blend		
10:00 a.m.						Metcon+	Metcon+
12:00 m.d.			Force +		Blend		
06:00 p.m.	Blend	Metcon	Force		Blend		
06:30 p.m.				Metcon+			
07:00 p.m.	Blend	Metcon	Force				