



MULTISPA

HORARIO

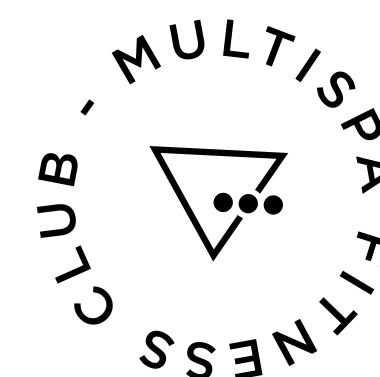
SEDE DE ALAJUELA

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

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
ENERO 2026

Domingo 18

10:30am a 11:30am

"Nature Flow"

Coach: Tamara
Chavarría

Yoga al aire libre.

Jueves 22

6:30pm a 8:30pm

"Double Trouble"

Group Room

Coaches: Natasha B y
Mónica S.

1h Pilates + 1h Barré

Viernes 23

08:00 am a 09:00 am

"Strong Together"

Salón Team Training

Coaches: Fernanda
Arroyo y María Tellini

Clase de Team Training
donde puedes traer a
tus hijos/as.

Sábado 24

07:00 am a 10:00 am

Campamento Team Training

Salón Team Training

Evento donde podrás
retarte ti mismo/a a
través de ejercicios que
sacaran lo mejor de tu
potencial.

Sábado 31

10:00 am a 11:00 am

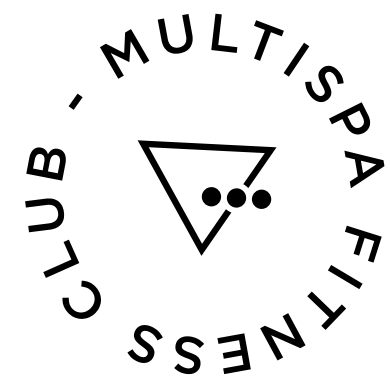
"Pool ride"

Coach: Katherinne Pinto

30min Spinning + 30min
piscina.

Horario regular

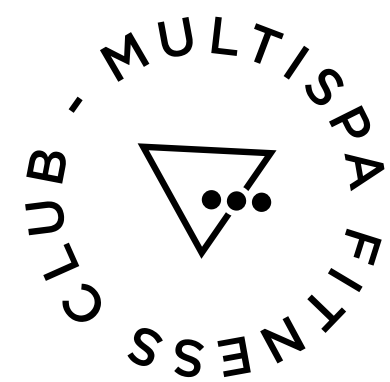
PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05:00am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	05:00am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	06:30am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	
06:00am Natación (Álvaro P)	12:00md Natación (Álvaro P)	06:00am Natación (Álvaro P)	12:00md Natación (Álvaro P)			
08:00am Natación (Ronald G)	05:00pm Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Ronald G)	05:00pm Natación (Álvaro P)			
05:00pm Natación (Álvaro P)	06:15pm Natación (Ronald G)	05:00pm Natación (Álvaro P)	06:15pm Natación (Ronald G)			

Horario regular

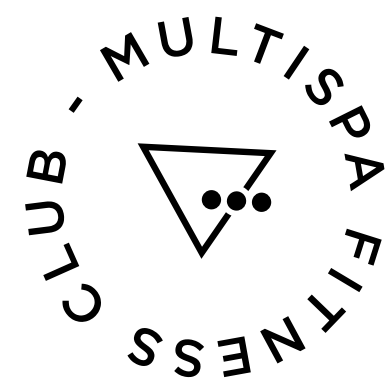
YOGA – PILATES – BARRE & TONING



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 am Yoga (Daniela V)	08:30am Yoga (Tamara C)	06:00am Tonning GAP (Jacson S)	09:30am Tonning GAP (Jeramy M)	08:30 am Pilates (Irene R)	08:30 am Yoga (Juan Fallas)	9:00am Yoga-Reset (Tamara C)
09:30am Tonning GAP (Jeramy M)	09:30am Barré (Fernanda Q)	09:30am Yoga (Juan Fallas)	06:30pm Barré (Mónica S)	07:30 pm Yoga-Reset (Tamara Chav)	11:15am Antigravity (Esther AI)	
05:30pm Yoga (Daniela Víquez)	05:30pm Pilates (Irene R)	05:00pm Pilates (Natasha B)			12:15am Antigravity (Esther AI)	
	06:30pm Tonning GAP (Jeramy M)	06:00pm Yoga (Juan Fallas)				
	7:30pm Tonning GAP (Katherinne Pinto)					

Horario regular

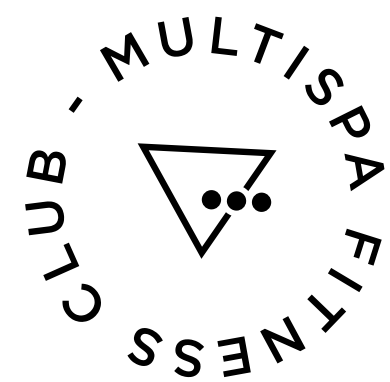
CYCLING & DANCE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:30am Baile (Jenny Solís)	06:30pm Cycling (Cristian S)	05:30pm Cycling (Cristian S)	08:00 am Cycling (Cristian S)	6:30pm Baile (Jazmin B)	10:00 am Baile (William L)	10:30 am Baile (Carlos Arrieta)
06:30 pm Cycling (Alex P)		06:30 pm Cycling (Cristian S)	08:30am Baile (JP)		10:00 am Cycling (Katherinne P)	
07:30pm Cycling (Alex P)		07:30 pm Baile (JP)	05:30pm Baile (William L)			
07:30pm Baile (Carlos Arrieta)			07:30pm Baile (Jenny Solis)			

Horario regular

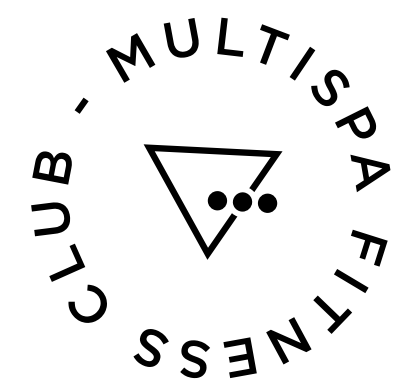
FUNCIONALES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00 am Blend (Fernanda A)	07:00 am Metcon (Fernanda A)	07:00 am Blend (David M)	07:00 am Metcon (Cayri G)	07:00 am Blend (Fernanda A)	09:00 am Force (Rotativo)	09:30 am Force (Rotativo)
08:00 am Force (María T)	05:00 pm Force (Dailyn)	08:00 am Force (María T)	05:00 pm Force (Geiner R)	08:00 am Force (María Tellini)		10:30 am Metcon (Rotativo)
05:00 pm Blend (David M)	06:15 pm Metcon (Jenifer V)	05:00 pm Blend (Geiner R)	06:15 pm Metcon (Daniela Bustos)	05:30 pm Blend (Cayri G)		
06:15 pm Force (Jenifer V)		06:15 pm Force (Dailyn C)				

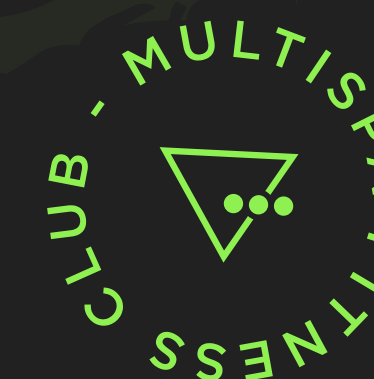
Horario regular

OTRAS MODALIDADES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	05:00 am- 6:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	05:00 am- 6:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	08:30 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	09:00-10:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)
09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne B)	09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	07:00 am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	09:30 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	
03:00 pm Kid's Club (Sofía López)		03:00 pm Kid's Club (Sofía López)	07:15pm Prog. Artes Marciales (Efraín Fernández)	5:15pm Programa Aerial (Esther Alvarado)	
04:00 pm Teens Club (Sofía López)		04:00 pm Teens Club (Sofía López)		07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)	
06:00pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)		06:00 pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)			
07:15pm Programa ATP (Mauren Solano)		07:15pm Programa ATP (Mauren Solano)			
07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)					





TEAM TRAINING

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
HORARIO							
07:00 a.m.	Blend	Metcon	Blend	Metcon	Blend		
08:00 a.m.	Force		Force		Force		
09:00 a.m.						Force	
09:30 a.m.							Force
10:30 a.m.							Metcon
05:00 p.m.	Blend	Force	Blend	Force			
05:30 p.m.					Blend		
06:15 p.m.	Force	Metcon	Force	Metcon			