



MULTISPA

HORARIO

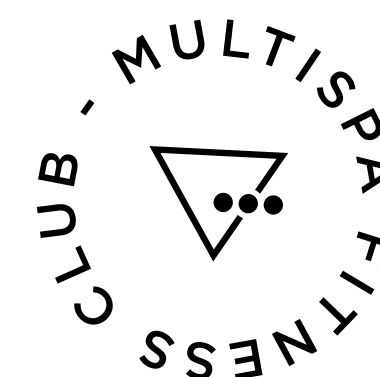
SEDE DE HEREDIA

DE LUNES A VIERNES DE 5:00 A.M. A 10:00 P.M. - SÁBADO DE 8:00 A.M. A 3:00 P.M. - DOMINGO DE 8:00 A.M. A 2:30 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
ENERO 2026

Sábado 10

10:00 am a 11:30 am

Taller "Bases del movimiento"

Sala Team Training

Domingo 11

09:00 am a 10:00 am

Barre "énfasis en tren inferior"

Sala Connect

Domingo 18

09:00 am a 10:00 am

Pilates con Aro Mágico

Sala Connect

Viernes 30

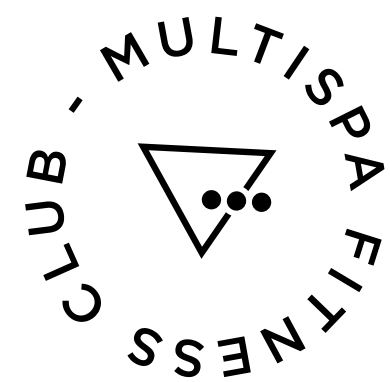
06:00 am a 07:00 pm

RITMOS LATINOS

Sala Connect

Horario regular

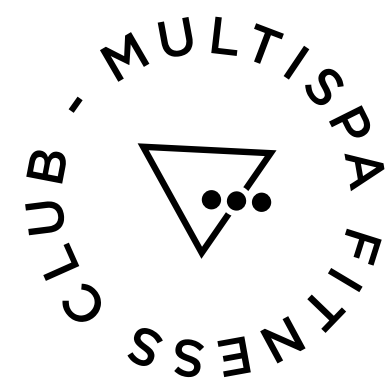
GRUPALES



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

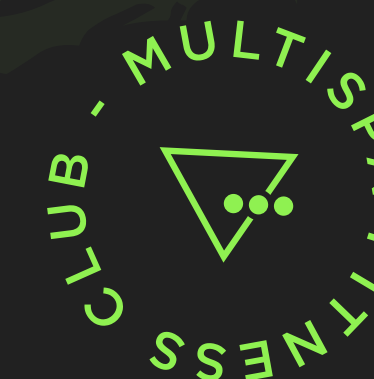
Horario regular

OTRAS MODALIDADES



Martes	Jueves	Domingo
09:00 am	09:00 am	09:00 am
Programa para adulto mayor: Raices de oro (Priscilla)	Programa para adulto mayor: Raices de oro (Priscilla)	Sunday Mix 11 enero Barre "Enfasis tren inferior" (Sharon) 18 enero Pilates con aro mágico (Anayansy) 25 enero Barre "Enfasis tren superior y core" (Sharon)





TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON	FORCE		
07:00 a.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON	FORCE		
09:00 a.m.						BLEND	
12:00 p.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON	FORCE		
05:00 p.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON			
05:30 p.m.					FORCE		
06:00 p.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON			
06:30 p.m.					FORCE		
07:00 p.m.	FORCE	METCON	FORCE	METCON			