



MULTISPA

HORARIO

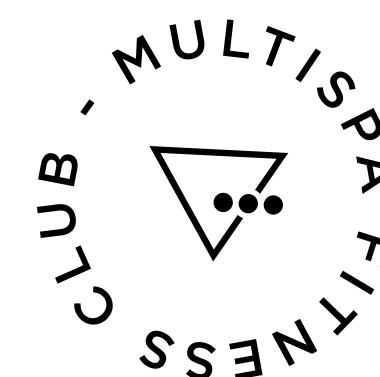
SEDE DE TIBÁS

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 2 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
ENERO 2026

Jueves 15

12:00 md a 01:00 pm

Cycling

Ride Room

Adrian Milano

Lunes 19

06:00 pm a 07:00 pm

TT - Endurance

Sala Funcional

Emanuel Solano

Lunes 26

06:00 pm a 07:00 pm

Natación Speed

Piscina

Adilia Jimenez

Sábado 17

09:00 am a 10:00 am

Pilates - Activación

Sala Grupal **Ernesto**

Robles

Sábado 24

01:00 pm a 02:00 pm

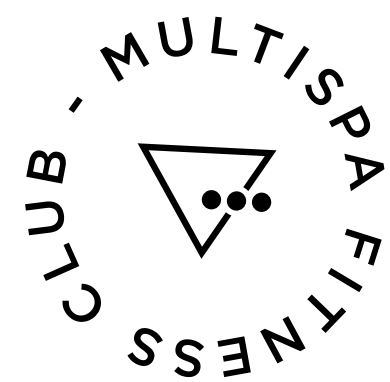
Yoga Flow

Group Room

Mario Valverde

Horario regular

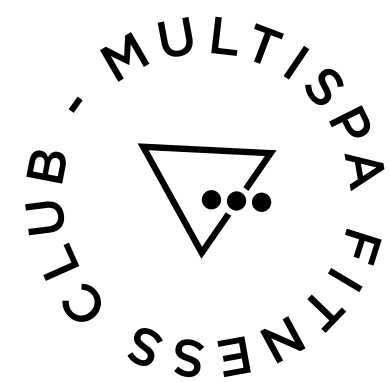
PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
06:00 am Nata. Prin - Inter (Gloriana)	07:00 am Nata. Prin - Inter (Alex)	05:00 am Nata. Prin - Inter (Coach)	07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	07:00 am Nata. Prin - Inter (Coach)	06:00 am Nata. Prin - Inter (Gloriana)	08:00 am Nata. Niños (Coach)
09:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	12:00 md Nata. Prin - Inter (Coach)		09:00 am a 10:00 am Piscina (Reservada)	09:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	09:00 am Nata. Niños (Marianella)
12:00 md Nata. Prin - Inter (Ronald H)	07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	03:30 pm a 06:30 pm Piscina (Reservada)		06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	03:00 pm a 04:00 pm Piscina (Reservada)	10:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)
06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)		04:30 pm Nata. Niños (Marianella)		07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	06:00 pm Nata. Prin - Inter (Alex)	
07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)		05:30 pm Nata. Niños (Marianella)				

Horario regular

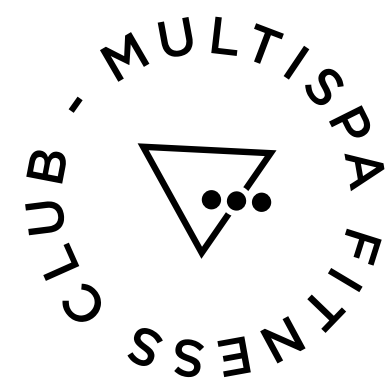
YOGA – PILATES – BARRE & TONING



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09:00 am Toning (Orlando)	08:00 am Barre (Morgana)	09:00 am Toning (Orlando)	09:00 am Pilates (Ernesto)	09:00 am Mobility (Maricruz)	09:00 am Pilates (Ernesto)	09:00 am Toning (Ernesto)
07:00 pm Barre (Morgana)	09:00 am Yoga (Ernesto)	06:00 pm Barre (Marco N)	07:00 pm Yoga (Cianne)		01:00 pm Yoga (Mario)	
08:00 pm Yoga (Mario)	07:00 pm Yoga (Cianne)	07:00 pm Pilates (Ernesto)				

Horario regular

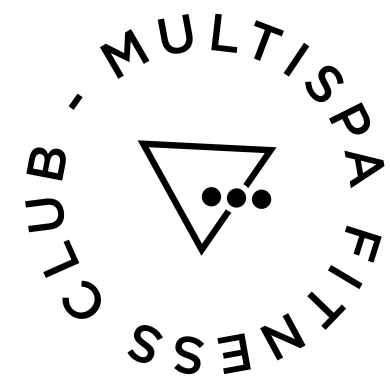
CYCLING & DANCE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Baile (Kemwell)	12:00 md Cycling (Dennis)	08:00 am Baile (Jenny)	12:00 md Cycling (Adrián Milano)	06:00 am Cycling (Ernesto)	10:00 am Baile (Horacio)	10:00 am Cycling (Frank)
12:00 md Cycling (Marco)	06:30 pm Cycling (Mario)		06:00 pm Baile (Sylvia)	08:00 am Cycling (Marco N)	12:00 md Cycling (Mario)	
06:00 pm Baile (Sylvia)	06:00 pm Baile (Horacio)		06:30 pm Cycling (Mario)	12:00 md Cycling (Marco N)		
06:00 pm Cycling (Mario)				06:00 pm Baile (Kemwell)		
07:00 pm Cycling (Mario)						

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



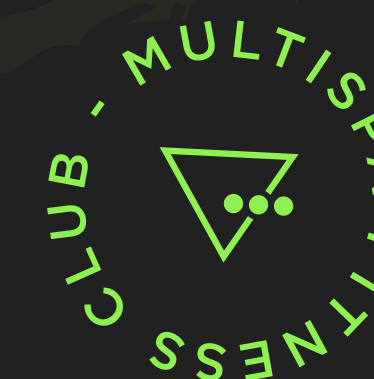
Martes

09:00 am
Programa Infinity
(Marilyn)

Jueves

09:00 am
Programa Infinity
(Marilyn)





TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	Force	Metcon	Blend	Force	Metcon		
08:00 a.m.	Force	Metcon	Blend	Force	Metcon		
11:00 a.m.						Metcon +	
12:00 m.d.	Force	Metcon	Blend	Force	Metcon		
06:00 p.m.	Force	Metcon +	Blend	Metcon +	Metcon		
07:00 p.m.	Force	Metcon	Blend	Force	Metcon		