



MULTISPA

HORARIO

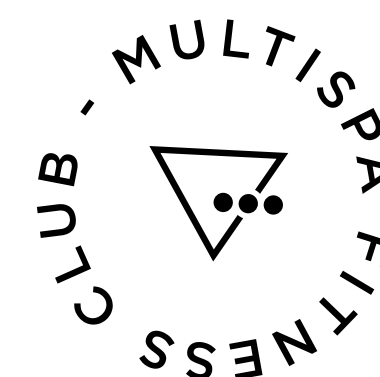
SEDE DE CIPRESES

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
FEBRERO 2026

Sábado 14

10:00 am

Karaoke Bailable

Música Plancha

Laura Adara

Martes 17

07:00 pm

Blend Balance

Ejercicios de fuerza y resistencia con peso corporal

Jorge Granados y Heberth Guevara

Viernes 20

12:00 md

Force

Respiración en levantamiento de fuerza e hipertrofia

Howard Chavarría

Domingo 22

09:00 am

Spinning Summer Ride

Entrenamiento en 3 zonas de energía

Erick Rivera, Juan Carlos Hoag y Jose Azofeifa

Miércoles 25

07:00 pm

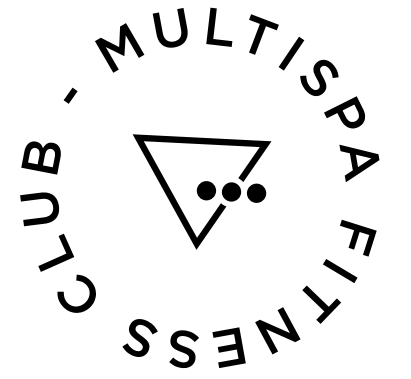
Metcon Endurance

Performance físico y mental mediante ejercicios funcionales

Luis Gonzalez

Horario regular

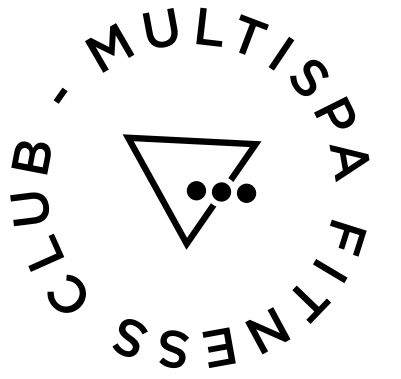
PISCINA



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

03:30 - 5:30pm
Aquaterra
(Giancarlo)

05:30 - 8:00pm
Circuito Activo
(Alberto)

Martes

5:30 - 6:30am
Hypoxic
(Alberto)

7:00 - 8:00 am
Circuito Activo
(Alberto)

Miércoles

03:30 - 5:30pm
Aquaterra
(Giancarlo)

05:30 - 8:00pm
Circuito Activo
(Alberto)

Jueves

7:00 - 8:00 am
Circuito Activo
(Alberto)

Viernes

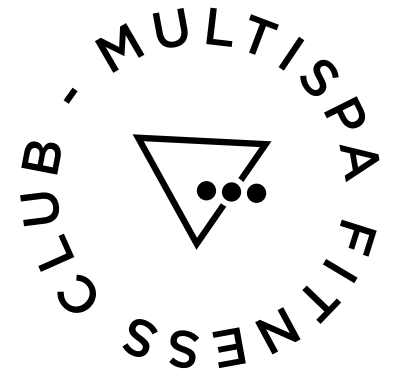
03:30 - 5:30pm
Aquaterra
(Giancarlo)

05:30 - 8:00pm
Circuito Activo
(Alberto)

EL ACCESO A ESTOS GRUPOS REQUIERE UN PAGO ADICIONAL

Horario regular

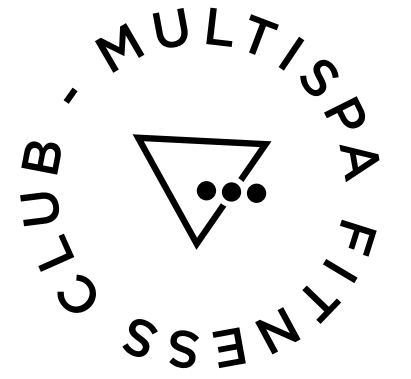
YOGA – PILATES – BARRE & TONING



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)	10:00 am Freedom (TT) (Daniel)	09:15 am Yoga (Mario)		
06:00 pm Pilates (Leo)	10:00 am Yoga (Mario)	05:00 pm Toning (Jacob)	12:00 md Yoga (Jeffry)	12:00 md Pilates (Jeffry)		
07:00 pm Barre (Abigail)	05:00 pm Pilates (Leo)	06:00 pm Yoga Pared Avanzado (Leo)	05:00 pm Barre (Abigail)	05:00 pm Barre (Marco)		
	07:00 pm Yoga (Gabriela)		07:00 pm Power Yoga (Gabriela)	06:00 pm Pilates (Mario)		

Horario regular

CYCLING & DANCE

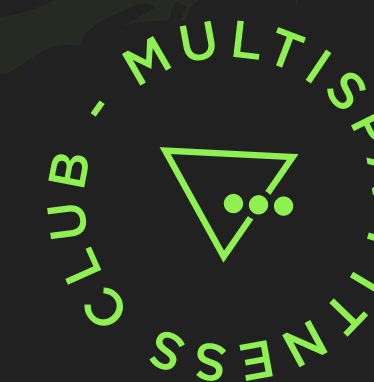


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
11:00 md Cycling (Joshua)	09:00 am Baile (Laura)	11:00 md Cycling (Joshua)	08:00 am Cycling (Mario)	12:15 md Cycling (Mario)	08:00 am Cycling (Mario)	09:00 am Cycling (Rotativo)
12:00 md Cycling (Joshua)	12:15 md Cycling (Mario)	12:00 md Cycling (Joshua)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

learn



training



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.	Blend		Force +		Blend		
06:00 p.m.	Blend	Metcon	Force		Blend		
06:30 p.m.				Metcon+			
07:00 p.m.	Blend	Metcon	Force				