



MULTISPA

HORARIO

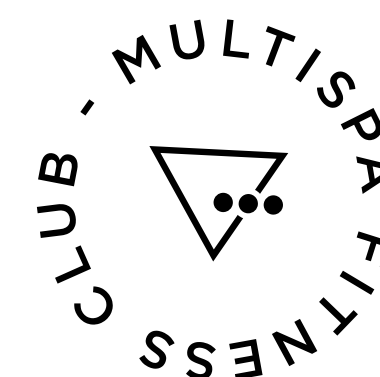
SEDE DE ALAJUELA

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 3 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
FEBRERO 2026

Lunes 2

05:30pm a 6:30pm

"Yoga Force"

Coach: Daniela

Viquez

Yoga + Fuerza.

Lunes 9

6:30pm a 7:30pm

"Glow & Ride"

Coach: Alex Picado

Ciclo oscuro con
pulseras
flourecentes.

Sábado 21

10:00 am a 11:00 am

"Jump Flow"

Coach: Luisa
Martínez.

Clase enfocada en
salto a la cuerda.

Sábado 28

09:00 am a 10:00 am

"Better Together"

Clase de Team
Training en parejas.

Sábado 28

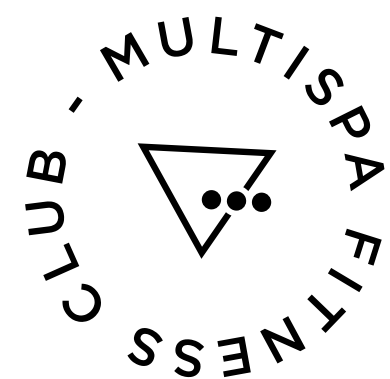
3:00pm a 7:00pm

"White Party"

Dress code: Vení a
acompañarnos a
nuestra fiesta de
aniversario, celebrá
con nosotros y pasá
un momento único.

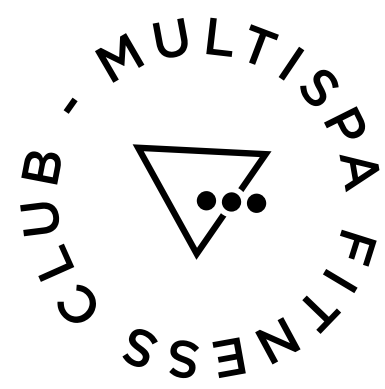
Horario regular

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)	06:00pm Natación (Adilia)		
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

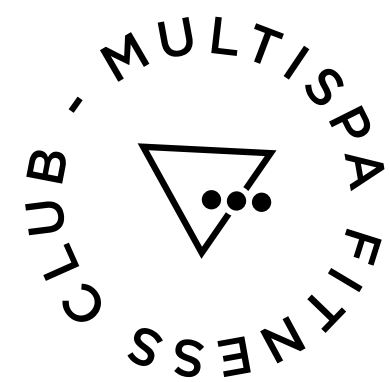


YOGA – PILATES – BARRE & TONING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 am Yoga (Daniela V)	08:30am Yoga (Tamara C)	06:00am GAP (Jackson S)	09:30am GAP (Jeramy M)	08:30 am Pilates (Irene R)	08:30 am Yoga (Juan Fallas)	9:00am Yoga-Reset (Tamara C)
09:30am GAP (Jeramy M)	09:30am Barré (Fernanda Q)	08:30am Cardio Box (Jeramy M)	06:30pm Barré (Mónica S)	07:30 pm Yoga-Reset (Tamara Ch)	11:15am Antigravity (Esther AI)	
05:30pm Yoga (Daniela V)	05:30pm Pilates (Irene R)	09:30am Yoga (Juan Fallas)			12:15am Antigravity (Esther AI)	
06:30pm Pilates (Natasha B)	06:30pm GAP (Jeramy M)	05:00pm Control corporal (Leonardo C)				
	7:30pm GAP (Katherinne P)	06:00pm Yoga (Juan Fallas)				

Horario regular

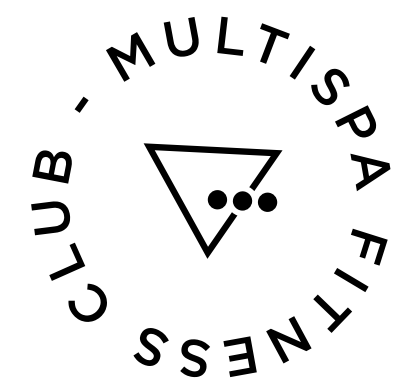
CYCLING & DANCE



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

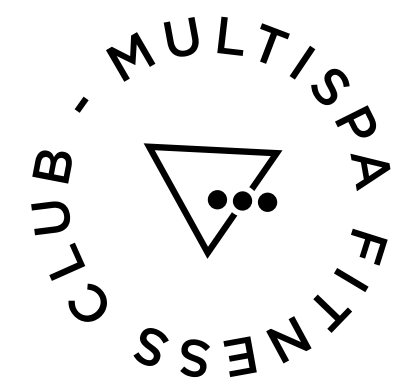
FUNCIONALES



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

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.	Force	Blend	Metcon	Force	Metcon		
08:00 a.m.	Metcon		Force		Blend		
09:00 a.m.						Blend	
09:30 a.m.							Metcon
10:30 a.m.							Force
05:00 p.m.	Force	Metcon	Metcon	Blend			
05:30 p.m.					Force		
06:15 p.m.	Metcon	Force	Force	Metcon			