



MULTISPA

# HORARIO

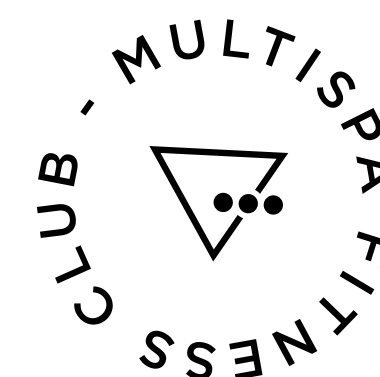
SEDE DE ALAJUELA

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



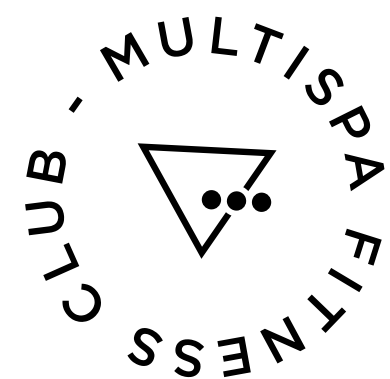
AGENDA MULTISPA  
CLASES ESPECIALES DEL MES DE  
FEBRERO 2026

| Lunes 2                      | Lunes 9                                 | Viernes 13                                                                                                      | Sábado 21                            | Sábado 28                          | Sábado 28                                                                                                      |
|------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05:30pm a 6:30pm             | 6:30pm a 7:30pm                         | 08:00 am a 11:00 am<br>04:00 pm a 7:00 pm                                                                       | 10:00 am a 11:00 am                  | 09:00 am a 10:00 am                | 3:00pm a 7:00pm                                                                                                |
| "Yoga Force"                 | "Glow & Ride"                           | <b>Pump Party</b>                                                                                               | "Jump Flow"                          | "Better Together"                  | <b>"White Party"</b>                                                                                           |
| <b>Coach:</b> Daniela Víquez | <b>Coach:</b> Alex Picado               | Estaciones de trabajo donde podrás ser guiado por los coaches, que velarán por tus ejecuciones y te corregirán. | <b>Coach:</b> Luisa Martínez.        | Clase de Team Training en parejas. | Dress code: Vení a acompañarnos a nuestra fiesta de aniversario, celebrá con nosotros y pasá un momento único. |
| Yoga + Fuerza.               | Ciclo oscuro con pulseras flourecentes. |                                                                                                                 | Clase enfocada en salto a la cuerda. |                                    |                                                                                                                |



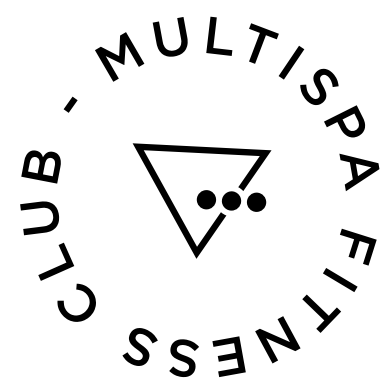
Horario regular

# PISCINA



| Lunes                                    | Martes                                   | Miércoles                                | Jueves                                   | Viernes                                  | Sábado                                   | Domingo |
|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------|
| 05:00am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 08:00am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 05:00am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 08:00am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 06:30am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 08:00am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) |         |
| 06:00am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 12:00md<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 06:00am<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 12:00md<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 06:00pm<br><b>Natación</b><br>(Adilia)   |                                          |         |
| 08:00am<br><b>Natación</b><br>(Ronald G) | 05:00pm<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 08:00am<br><b>Natación</b><br>(Ronald G) | 05:00pm<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) |                                          |                                          |         |
| 05:00pm<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 06:15pm<br><b>Natación</b><br>(Ronald G) | 05:00pm<br><b>Natación</b><br>(Álvaro P) | 06:15pm<br><b>Natación</b><br>(Ronald G) |                                          |                                          |         |

Horario regular

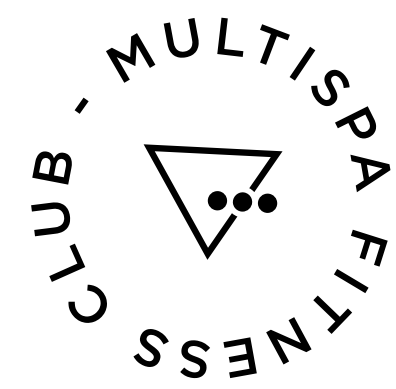


# YOGA – PILATES – BARRE & TONING

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

Horario regular

# CYCLING & DANCE

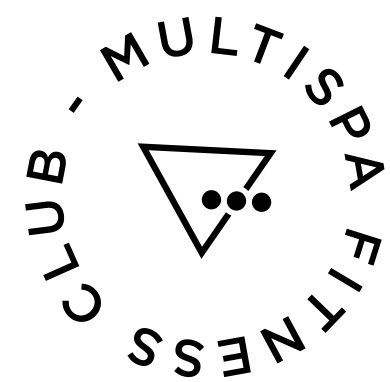


| Lunes                                       | Martes                                    | Miércoles                                  | Jueves                                     | Viernes                              | Sábado                                       | Domingo                         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



Horario regular

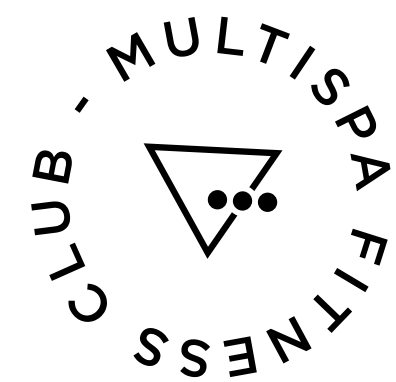
# FUNCIONALES



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

Horario regular

# OTRAS MODALIDADES



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