



MULTISPA

HORARIO

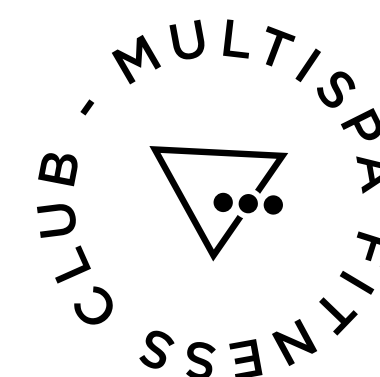
SEDE DE HEREDIA

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 8:30 A.M. A 2:30 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
ENERO 2026

Jueves 5

07:00 pm a 08:00 pm

Yoga Restaurativo

Sala Connect

Sábado 7

08:00 am a 09:00 am

Taller "Bases del movimiento"

Sala Team Training

Sábado 14

12:00 md a 01:00 pm

Baile en Parejas

Sala Connect

Domingo 15

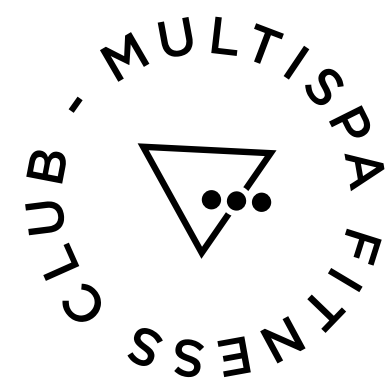
09:00 am a 10:00 pm

Booty Camp

Sala Team Training

Horario regular

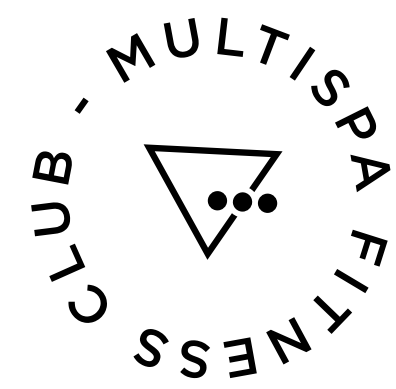
GRUPALES



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

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



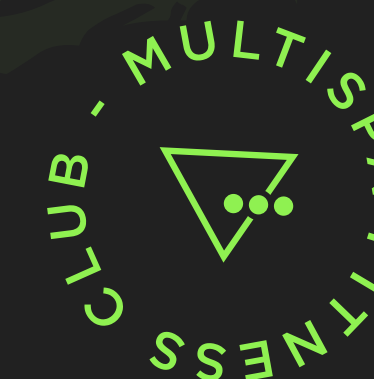
Domingo

09:00 am

Sunday Mix

- **01 Febrero**
No hay clase por elecciones presidenciales
- **08 Febrero** Baile (Jenny)
- **15 Febrero** Booty Camp (Fernanda)
- **22 Febrero**
Barre "Enfasis tren superior y core" (Abigail)





TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	FORCE (Adam)	METCON (Adam)	BLEND (Diego)	METCON (Adam)	FORCE (Adam)		
07:00 a.m.	FORCE (Diego)	METCON (Marlon)	BLEND (Diego)	METCON (Marlon)	FORCE (Diego)		
09:00 a.m.						BLEND	
12:00 p.m.	FORCE (Marlon)	METCON (Kevin)	BLEND (Fernanda)	METCON (Dylson)	FORCE (Marlon)		
05:00 p.m.	FORCE (Jason)	METCON (Jason)	BLEND (Lester)	METCON (Jason)			
05:30 p.m.					FORCE (Lester)		
06:00 p.m.	FORCE (Lester)	METCON (Lester)	BLEND (Jason)	METCON (Fernanda)			
06:30 p.m.					FORCE (Dylson)		
07:00 p.m.	FORCE (Dylson)	METCON (Fernanda)	BLEND (Dylson)	METCON (Fernanda)			