



MULTISPA

HORARIO

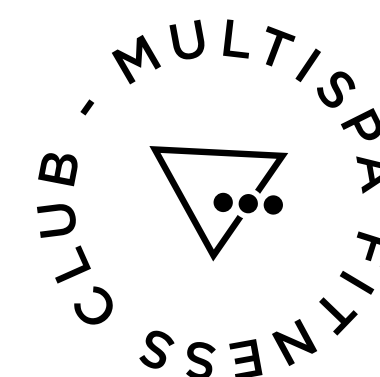
SEDE DE ALAJUELA - MARZO

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

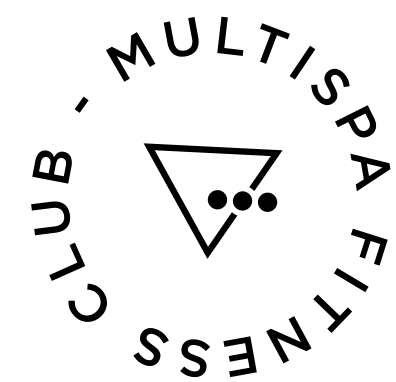


AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
MARZO 2026

Miércoles 4	Sábado 7	Jueves 12	Martes 17	Miércoles 18	Sábado 21
06:00pm a 7:00pm	6:00am a 1:00pm aprox.	8:00 am a 9:00 am	09:30 am a 1030 am	05:00pm a 8:00pm	7:00am a 3:00pm
"Aromatherapy flow"	"Fit para explorar: Caminata a Cuesta Patos"	"3000kcal"	"Barré & Strech"	"Pump Party"	"Open House: Muévete"
Coach: Juan José Fallas	Coach: María Tellini.	Coach: Cristian Solano	Coach: Fernanda Quesada	Coach: Todo el equipo	Jornada de puertas abiertas, invitá a un amigo/a a que venga a disfrutar de nuestras actividades, charlas, etc
Colocación de esencias previo/ durante la clase.	Caminata retadora ideal para quienes quieran entrenar en montaña y disfrutar de la naturaleza.	Reto: Completar en grupo la quema de 3000 kcal.	40min de barré + 20min de stretching guiado.	Estaciones de trabajo donde podrás ser guiado por los coaches, que velarán por tus ejecuciones y te corregirán.	

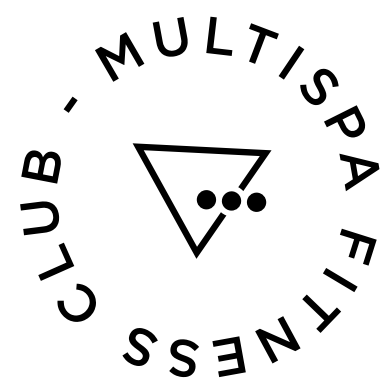
Horario regular

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)			

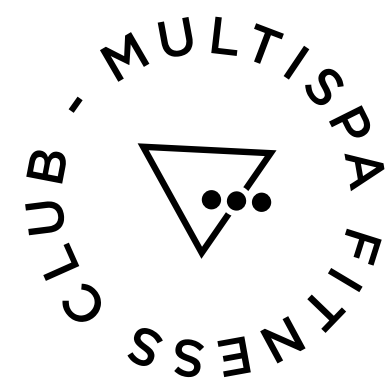
Horario regular



YOGA – PILATES – BARRE & TONING

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

Horario regular

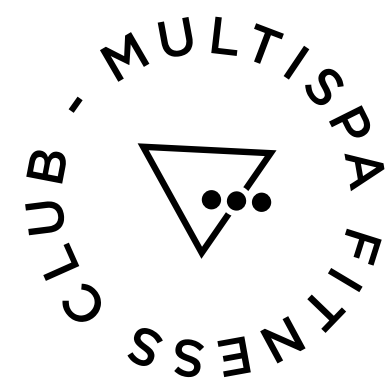


CYCLING – CARDIO BOX & DANCE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:30am Baile (Jenny Solís)	06:30pm Cycling (Cristian S)	08:30am Cardio Box (Jeramy M)	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)		05:30pm Cycling (Cristian S)	08:30am Baile (JP)		10:00 am Cycling (Katherinne P)	
07:30pm Cycling (Alex P)		06:30 pm Cycling (Cristian S)	05:30pm Baile (William L)			
07:30pm Baile (Carlos Arrieta)		07:30 pm Baile (JP)	07:30pm Baile (Jenny Solis)			

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			