



MULTISPA

HORARIO

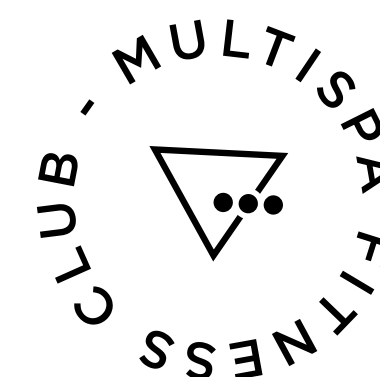
SEDE DE ALAJUELA ABRIL

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
ABRIL 2026

Miércoles 8

7:30pm a 7:30pm

"Cardio Party Dance"

Coach: Joao Olivato

Ven a disfrutar de una clase llena de energía con música variada, ritmos para todos los gustos y un ambiente increíble con luces que te harán sentir en otro nivel.

Sábado 11

8:00am a 10:00am.

"Harmony"

Disfruta de una sesión de 90 minutos con:
30 min Yoga
30 min Pilates
30 min Barré
Una experiencia completa para conectar, fortalecer y tonificar tu cuerpo.

Lunes 14

06:30pm a 7:30pm

"Energy Ride"

Coach: Alex Picado
Prepárate para una sesión de 2 horas de spinning con pura música electrónica que te llevará al límite. Trabajaremos intervalos intensos, combinando subidas y sprints.

Sábado 18

07:00 am a 10:00 am

Campamento Team Training

Salón Team Training
Evento donde podrás retarte ti mismo/a a través de ejercicios que sacaran lo mejor de tu potencial..

Jueves 26

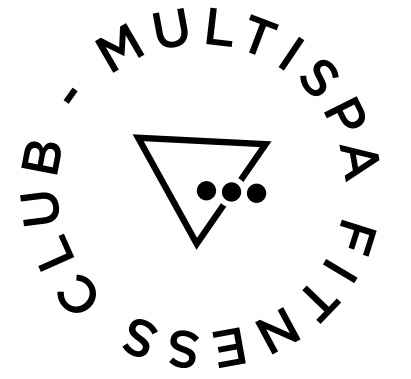
6:30pm a 7:30pm.

"Glute & Core Barré"

Coach: Mónica Sánchez
Activa, tonifica y fortalece en esta clase de barre enfocada en glúteos y abdomen
Ideal para definir, mejorar postura y fortalecer tu core..

Horario regular

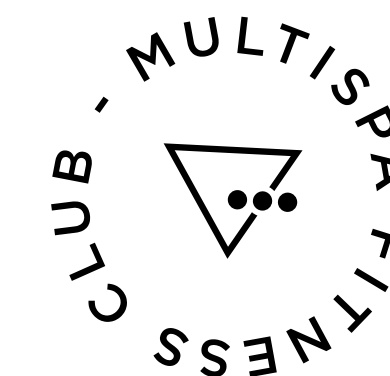
PISCINA



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

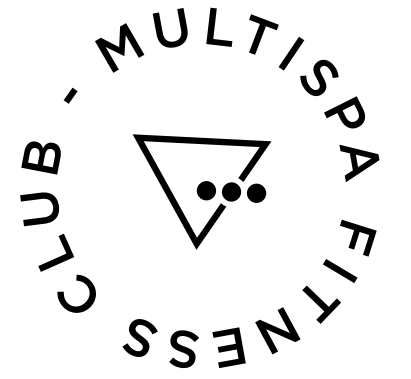
YOGA – PILATES – BARRÉ & TONING



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

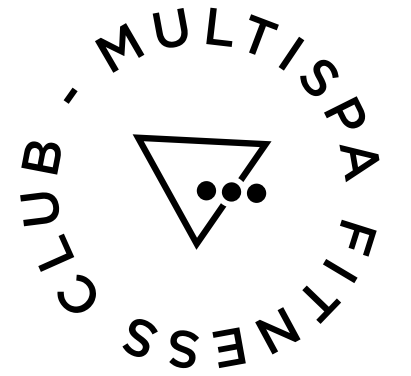
CYCLING & DANCE



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

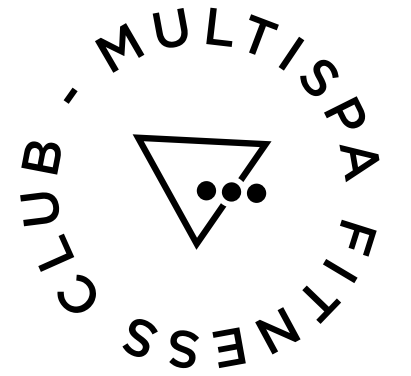
FUNCIONALES



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)					

learn



training

TEAM TRAINING



HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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			