



MULTISPA

HORARIO

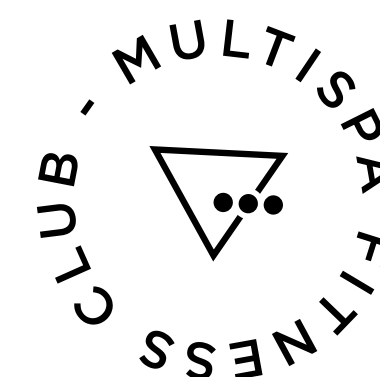
SEDE DE ALAJUELA MAYO

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

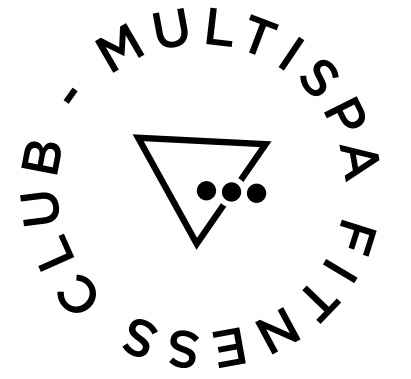


AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
MAYO 2026

Sábado 2	Sábado 9	Viernes 15	Viernes 22	Domingo 24	Lunes 25
1:30pm a 2:30pm	8:00am a 12:00md.	06:30pm a 7:30pm	07:30 pm a 08:30pm	9:30am a 10:30am.	5:30pm a 6:30pm
"Día Internacional de Pilates"	"Acuatlon 2026"	"Neon Dance"	"ey ýÇ à Ç țêÇê ê"	"Nature Vibes"	"Neon Vibes Yoga"
Coach: Natasha Bonilla		Coach: William Leandro.	Coach: Tamara Chavarria	Coach: Mónica Sánchez	Coach: Daniela Víquez
En el marco del Día Internacional del Pilates, te invitamos a regalarle a tu cuerpo una experiencia diferente que conecta mente y cuerpo.	La combinación de dos mundos: Carrera + Natación. Vení a retarte en esta competencia y poné a prueba tu resistencia y capacidad. *Reservá tu espacio.	Prepárate para una sesión de baile diferente con los mejores ritmos y con un ambiente modalidad "Neon Party", traé tu ropa más colorida y preparate para pasarla bomba.	Vení a esta sesión de Yoga que combina posturas suaves con técnicas de automasaje utilizando pelotas o bloques para liberar la tensión y mejorar la hidratación de los tejidos.	Este fin de semana te invitamos a vivir una experiencia diferente: Movimientos de ballet + fuerza + control Tonifica, estiliza y mejora tu postura Libera el estrés en un entorno natural	Apaga las luces y enciende tu energía Te invitamos a vivir una clase especial donde el movimiento, la respiración y la luz se fusionan en una experiencia única.

Horario regular

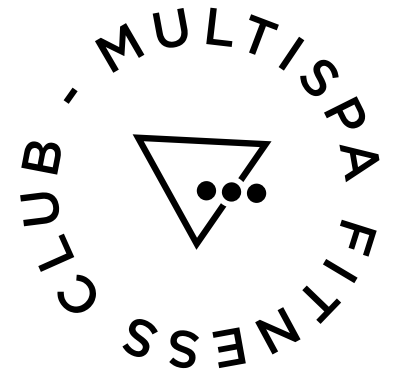
PISCINA



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

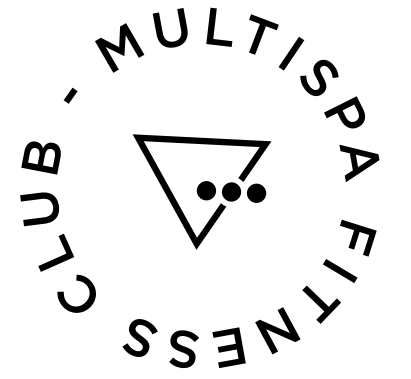
YOGA – PILATES – BARRÉ & TONING



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)				
		06:00pm Yoga (Juan Fallas)				

Horario regular

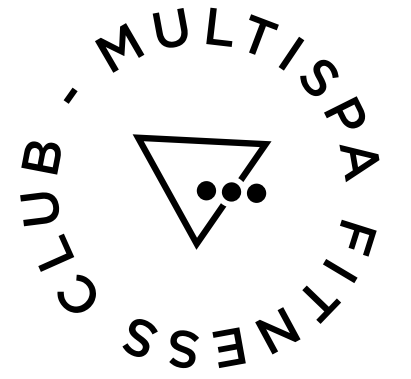
CYCLING & DANCE



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 (Adam)	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

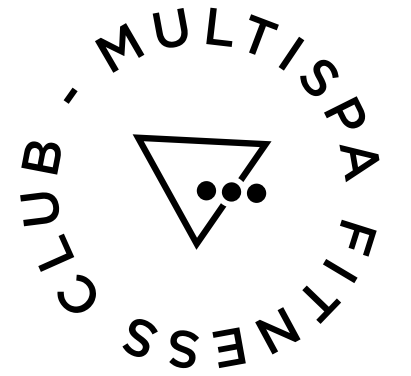
FUNCIONALES



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 (Tifany R)	05:00 pm Metcon (David M)	05:00 pm Metcon (Geiner R)	05:00 pm Blend (Geiner R)	05:30 pm Force (Cayri G)		
06:15 pm Metcon (Marco Gamboa)	06:15 pm Force (Marco Gamboa)	06:15 pm Force (Tifany R)	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)	07:30 pm Prog. Artes Marciales (Efraín Fernández)	03:00 pm Kid's Club (Sofía López)	08:30 pm 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			