



MULTISPA

HORARIO

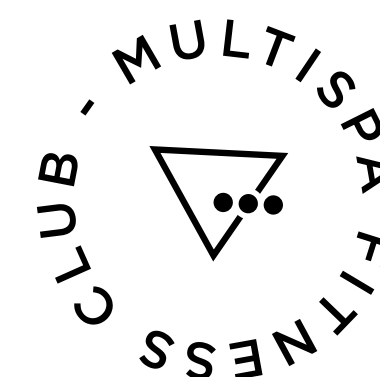
SEDE DE CIPRESES

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 7 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 3 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
MAYO 2026

Lunes 4

06:00 am

Ride & Burn

Indoor Cycling:
Sprints / beats
explosivos

M° Fernanda Quesada

Miércoles 20

06:00 pm

Balance Blend II

Ejercicios de fuerza y
resistencia con peso
corporal.

**Jorge Granados
Herberth Guevara**

Domingo 31

10:00 am

Pound

Entrenamiento de resistencia
al ritmo de la música.

Abigail Alemán

Domingo 3 - 17 - 31

08:00 am

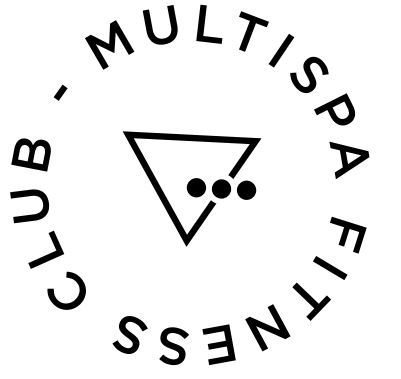
Run club

Nuestro run club
es para todos los
niveles

Jean Paul

Horario regular

PISCINA



Lunes

06:00 am
Natación
(Alberto)

12:00md
Natación
(Alberto)

04:00pm
Natación Niños
(Alberto)

Martes

12:00 md
Natación
(Luigi)

04:30 pm
Natación Niños
(Alberto)

06:00 pm
Natación
(Alberto)

07:00 pm
Natación
(Pablo)

Miércoles

07:00am
Natación
(Marcela)

12:00 md
Natación
(Pablo)

Jueves

04:30 pm
Natación
(Alberto)

06:00 pm
Natación
(Alberto)

07:00 pm
Natación
(Pablo)

Viernes

06:00 am
Natación
(Dennis)

12:00 md
Natación
(Luigi)

Sábado

08:00 am
Natación Niños
(Alberto)

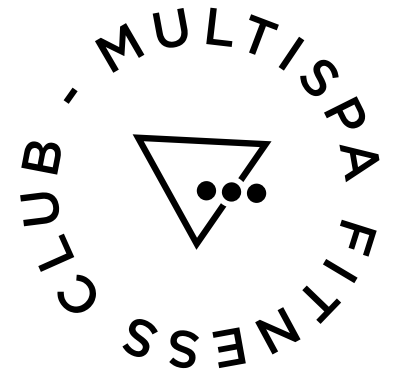
09:00 am
Natación Niños
(Alberto)

10:00 am
Natación
(Dennis)

11:00 am
Natación
(Dennis)

Domingo

Horario regular



Grupos Aguas Abiertas

Lunes

03:30 - 5:30pm
Aquaterra
(Giancarlo)

05:30 - 8:00pm
Circuito Activo
(Alberto)

Martes

5:30 - 6:30am
Hypoxic
(Alberto)

7:00 - 8:00 am
Circuito Activo
(Alberto)

Miércoles

03:30 - 5:30pm
Aquaterra
(Giancarlo)

05:30 - 8:00pm
Circuito Activo
(Alberto)

Jueves

7:00 - 8:00 am
Circuito Activo
(Alberto)

Viernes

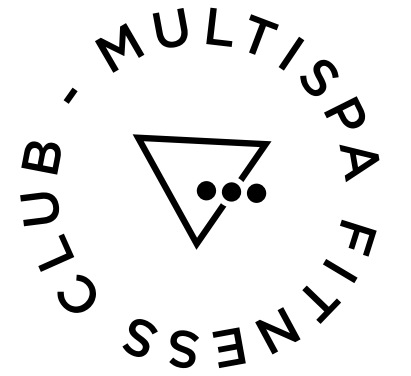
03:30 - 5:30pm
Aquaterra
(Giancarlo)

05:30 - 8:00pm
Circuito Activo
(Alberto)

EL ACCESO A ESTOS GRUPOS REQUIERE UN PAGO ADICIONAL

Horario regular

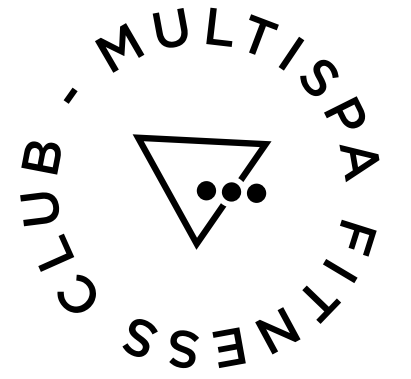
YOGA – PILATES – BARRE & TONING



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Toning (Fernanda)	06:00 am Yoga (Leo)	08:00 am Toning (Jacob)	08:00 am Barre (Abigail)	08:00 Barre (Morgana)	11:00 am Toning (Jacob)	12:15 md Yoga (Jeffry)
09:15 am Pilates (Mario)	08:00 am Barre (Abigail)	09:15 am Pilates (Mario)	12:00 md Barre (Abigail)	09:15 am Yoga (Mario)	12:15 md Yoga (Jeffry)	
06:00 pm Pilates (Leo)	10:00 am Yoga (Mario)	05:00 pm Toning (Jacob)	05:00 pm Barre (Morgana)	12:00 md Yoga (Laura)		
07:00 pm Barre (Elaine)	05:00 pm Pilates (Leo)	06:00 pm Yoga Pared Avanzado (Leo)	07:00 pm Power Yoga (Gabriela)	05:00 pm Barre (Marco)		
	07:00 pm Yoga (Gabriela)			06:00 pm Pilates (Mario)		

Horario regular

CYCLING & DANCE

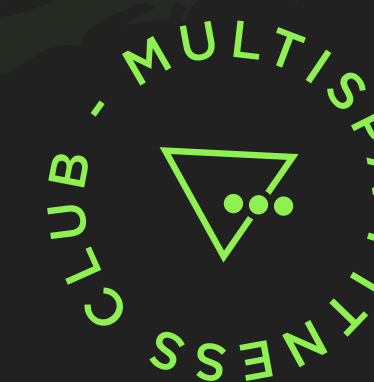


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 am Cycling (Fernanda)	09:00 am Baile (Laura)	12:00 md Cycling (Joshua)	08:00 am Cycling (Mario)	12:15 md Cycling (Mario)	08:00 am Cycling (Mario)	09:00 am Cycling (Rotativo)
11:00 am Cycling (Joshua)	12:15 md Cycling (Mario)	06:30 pm Cycling (Pablo)	12:00md Cycling (Frank)		09:00 am Cycling (Mario)	11:00 am Zumba (Viviana)
12:00 md Cycling (Joshua)	06:30 pm Cycling (Carlos)	07:00 pm Baile (Laura)	09:00 am Baile (Silvia)		09:00 am Speed (Christian)	
	06:00 pm Baile (Vivi)		06:00 pm Baile (Vivi)		10:00 am Baile (Laura)	

learn



training



TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	Metcon	Force	Blend	Force	Metcon		
07:00 a.m.	Metcon		Blend		Metcon		
08:00 a.m.	Metcon	Force		Force	Metcon		
10:00 a.m.						Metcon+	Blend
12:00 m.d.	Metcon		Force +		Metcon		
06:00 p.m.	Metcon	Force	Blend		Metcon		
06:30 p.m.				Metcon+			
07:00 p.m.	Metcon	Force	Blend				