



MULTISPA

# **HORARIO**

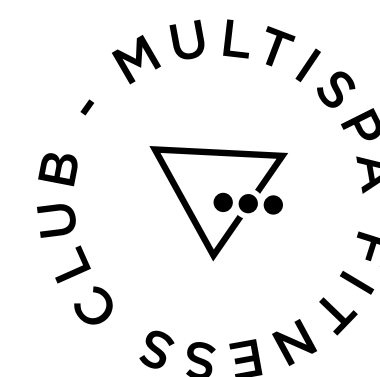
SEDE DE TIBÁS

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 2 P.M.

# EVENTOS

Y ACTIVIDADES

# ESPECIALES



AGENDA MULTISPA  
CLASES ESPECIALES DEL MES DE  
MAYO 2026

---

---

**Lunes 04**  
03:00 pm  
**AquaToning**  
Piscina  
**Christian**

**Miércoles 13**  
09:00 am  
**AquaToning**  
Piscina  
**Orlando**

**Lunes 18**  
3:00 pm  
**AquaToning**  
Piscina  
**Christian**

**Miércoles 27**  
09:00 am  
**AquaToning**  
Piscina  
**Orlando**

**Martes 05**  
06:00 pm  
**TT Challenge**  
TT Room  
**Brayan**

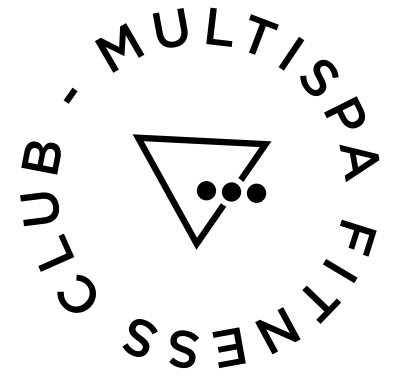
**Viernes 15**  
06:00 am  
**Burn and Ride**  
Ride Room  
**Ernesto**

**Jueves 21**  
07:00 pm  
**Yoga Fit**  
Group Room  
**Cianne**

**Viernes 29**  
06:00 am  
**Burn and Ride**  
Ride Room  
**Ernesto**

Horario regular

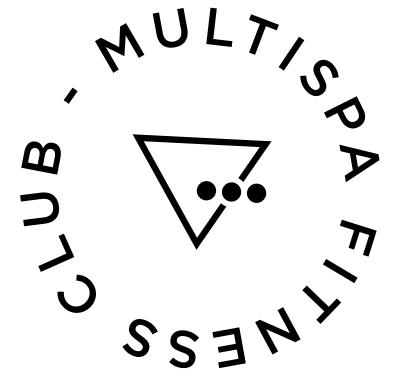
# PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
06:00 am <b>Nata. Prin - Inter</b> (Gloriana)	07:00 am <b>Nata. Prin - Inter</b> (Alex)	05:00 am <b>Nata.</b> (Reservada)	07:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	07:00 am <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	06:00 am <b>Nata. Prin - Inter</b> (Gloriana)	08:00 am <b>Nata. Niños</b> (Marianella)
09:00 am <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	06:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	12:00 md <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)		09:00 am a 10:00 am <b>Piscina</b> (Reservada)	09:00 am <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	09:00 am <b>Nata. Niños</b> (Marianella)
12:00 md <b>Nata. Prin - Inter</b> (Ronald H)	07:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	03:30 pm a 06:30 pm <b>Piscina</b> (Reservada)		06:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	03:00 pm a 04:00 pm <b>Piscina</b> (Reservada)	10:00 am <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)
06:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)		04:30 pm <b>Nata. Niños</b> (Marianella)		07:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)	06:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Alex)	
07:00 pm <b>Nata. Prin - Inter</b> (Adilia)		05:30 pm <b>Nata. Niños</b> (Marianella)				

Horario regular

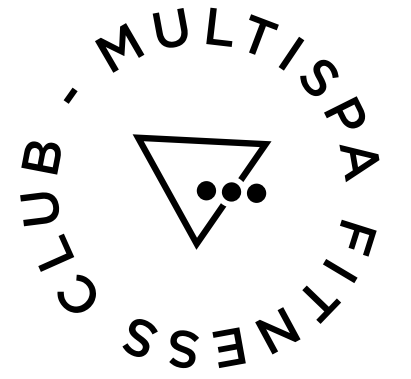
# YOGA – PILATES – BARRE & TONING



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09:00 am <b>Toning</b> (Orlando)	08:00 am <b>Barre</b> (Morgana)	09:00 am <b>Toning</b> (Orlando)	09:00 am <b>Pilates</b> (Ernesto)	09:00 am <b>Mobility</b> (Maricruz)	09:00 am <b>Pilates</b> (Ernesto)	09:00 am <b>Toning</b> (Ernesto)
07:00 pm <b>Barre</b> (Morgana)	09:00 am <b>Yoga</b> (Ernesto)	06:00 pm <b>Barre</b> (Marco N)	07:00 pm <b>Yoga</b> (Cianne)		01:00 pm <b>Yoga</b> (Mario)	
08:00 pm <b>Yoga</b> (Mario)	07:00 pm <b>Yoga</b> (Cianne)	07:00 pm <b>Pilates</b> (Ernesto)				

Horario regular

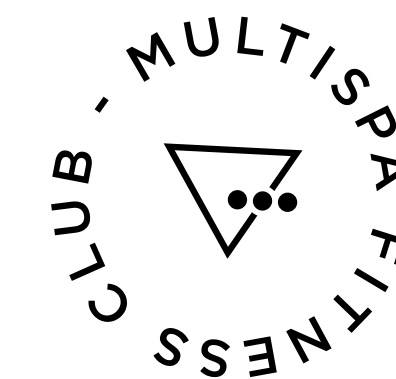
# CYCLING & DANCE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am <b>Baile</b> (Kemwell)	12:00 md <b>Cycling</b> (Dennis)	08:00 am <b>Baile</b> (Jenny)	12:00 md <b>Cycling</b> (Adrián Milano)	06:00 am <b>Cycling</b> (Ernesto)	10:00 am <b>Baile</b> (Horacio)	10:00 am <b>Cycling</b> (Frank)
12:00 md <b>Cycling</b> (Marco)	06:30 pm <b>Cycling</b> (Alex)		06:00 pm <b>Baile</b> (Sylvia)	08:00 am <b>Cycling</b> (Marco N)	12:00 md <b>Cycling</b> (Mario)	
06:00 pm <b>Baile</b> (Sylvia)	06:00 pm <b>Baile</b> (Horacio)		06:30 pm <b>Cycling</b> (Mario)	12:00 md <b>Cycling</b> (Marco N)		
06:00 pm <b>Cycling</b> (Dennis)				06:00 pm <b>Baile</b> (Kemwell)		
07:00 pm <b>Cycling</b> (Pablo)						

Horario regular

# OTRAS MODALIDADES



## Martes

09:00 am  
**Programa Infinity**  
(Marilyn)

## Jueves

09:00 am  
**Programa Infinity**  
(Marilyn)

learn



training

# TEAM TRAINING



<b>HORARIO</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
06:00 a.m.	<b>Blend</b>	<b>Metcon</b>	<b>Force</b>	<b>Metcon</b>	<b>Blend</b>		
08:00 a.m.	<b>Blend</b>	<b>Metcon</b>	<b>Force</b>	<b>Metcon</b>	<b>Blend</b>		
11:00 a.m.						<b>Metcon +</b>	
12:00 m.d.	<b>Blend</b>	<b>Metcon</b>	<b>Force</b>	<b>Metcon</b>	<b>Blend</b>		
06:00 p.m.	<b>Blend</b>	<b>Metcon +</b>	<b>Force</b>	<b>Metcon +</b>	<b>Blend</b>		
07:00 p.m.	<b>Blend</b>	<b>Metcon</b>	<b>Force</b>	<b>Metcon</b>			

FORCE: Entrenamiento enfocado en hipertrofia y fuerza.  
METCOM: Entrenamiento de acondicionamiento. (cardio)  
BLEND: Combinacion blanceada de fuerza y cardio.  
METCOM+: Entrenamiento con enfoque variado