



MULTISPA

HORARIO

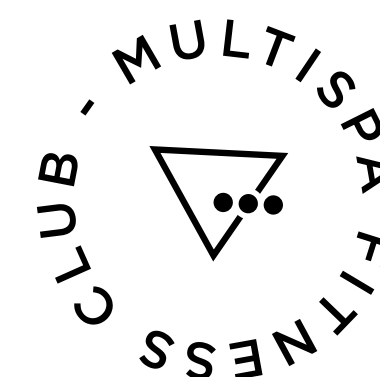
SEDE DE HEREDIA

DE LUNES A VIERNES DE 5:00 A.M. A 10:00 P.M. - SÁBADO DE 8:00 A.M. A 3:00 P.M. - DOMINGO DE 8:30 A.M. A 2:30 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
JUNIO 2026

Sábado 6

10:00 am a 11:30 am

Taller "Bases del movimiento"

Sala Team Training

Domingo 21

9:00 am a 10:00 am

Clase funcional

"Día del Padre"

Sala Connect

Viernes 26

6:00 pm a 7:30 pm

Cardio dance

"Neon Party"

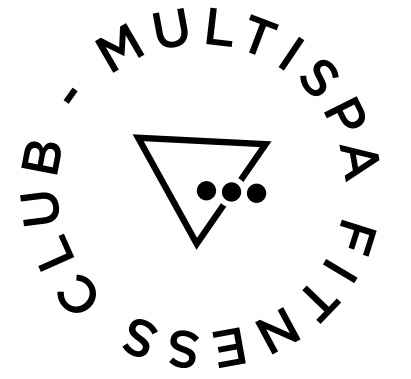
Sábado 27

SOCIAL HIKING

"Pico blanco"

Horario regular

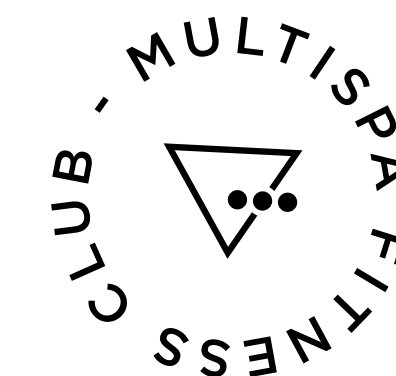
GRUPALES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Barre (Sharon)	08:00 am Yoga (Juan J.)	08:00 am Barre (Fernanda)	12:00 md Cardio Dance (Juan G.)	08:00 am Pilates (Fernanda)	08:00 am Barre (Sharon)	10:00 am Yoga (Sharon)
05:00 pm Cardio Dance (Jenny)	04:30 pm Barre (Fernanda)	05:00 pm RIP 60 (Jeramy)	05:00 pm Pilates (Sofía L.)	05:00 pm Cardio Box (Jeramy)	09:30 am Yoga (Camila)	
06:00 pm GAP (Adam)	06:00 pm Zumba (Adam)	06:00 pm Zumba (Adrián)	06:00 pm GAP (Jimena)	06:00 pm Cardio Dance (Jackson)	11:00 am Tonning (Jeramy)	
07:00 pm Pilates (Fernanda)	07:00 pm Yoga (Franz)	07:00 pm Tonning (Jeramy)	07:00 pm Yoga (David H.)		12:00 md Zumba (William)	

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



Domingo

09:00 am

Sunday Mix

- **07 junio**
Cardio dance
(Juan G.)
- **14 junio**
Toning
(Jeremy)
- **21 junio**
Clase funcional
"día del padre"
(Jeremy)
- **28 junio**
Spinning
(Fernanda)

learn



training



TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	METCON (Adam)	FORCE (Adam)	METCON (Diego)	FORCE (Lester)	METCON (Adam)		
07:00 a.m.	METCON (Diego)	FORCE (Marlon)	METCON (Diego)	FORCE (Marlon)	METCON (Diego)		
09:00 a.m.						BLEND	
12:00 p.m.	METCON (Marlon)	FORCE (Kevin)	METCON (Fernanda)	FORCE (Dylson)	METCON (Marlon)		
05:00 p.m.	METCON (Jason)	FORCE (Jason)	METCON (Lester)	FORCE (Jason)			
05:30 p.m.					METCON (Lester)		
06:00 p.m.	METCON (Lester)	FORCE (Lester)	METCON (Jason)	FORCE (Adam)			
06:30 p.m.					METCON (Dylson)		
07:00 p.m.	METCON (Dylson)	FORCE (Fernanda)	METCON (Dylson)	FORCE (Fernanda)			

.....NOTA:.....FORCE: CLASE DE FUERZA.....METCON: CLASE DE ACONDICIONAMIENTO.....BLEND: CLASE HIBRIDA.....