



MULTISPA

HORARIO

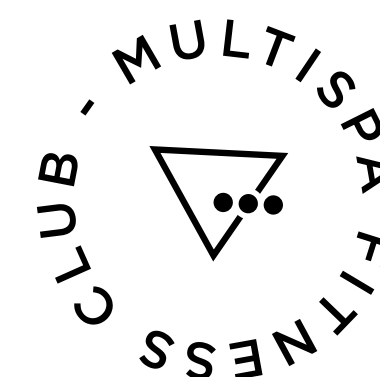
SEDE DE ALAJUELA JUNIO

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
JUNIO 2026

Jueves 11

8:00am a 9:00am.

"Rock and Ride"

Coach: Cristian Solano

Prepárate para pedalear al ritmo de los mejores himnos del rock clásico en una clase llena de energía, intensidad y adrenalina.

Viernes 12

7:30pm a 8:30pm

"Candelier Yoga Class"

Coach: Tamara Chavarría

Viví una experiencia de calma, conexión y bienestar en una clase de yoga iluminada con velitas, creando un ambiente cálido, relajante y lleno de paz.

Sábado 13

8:00am a 10:00am

"Héroes en Equipo"

Actividad para papá

Te invitamos a disfrutar de una mañana especial llena de actividad física, diversión y momentos para compartir entre papá e hijos en un ambiente saludable y lleno de energía.

Viernes 19

7:00am a 9:00am

"Lo mejor de 2 mundos"

Coach: Fernanda Arroyo y María Tellini

Viví una clase diferente e intensa junto a dos coaches, dos metodologías y dos visiones del entrenamiento en una sola experiencia.

Lunes 22

7:30pm a 8:30pm.

"Retro Dance Party"

Coach: Carlos Arrieta

Un recorrido lleno de energía por los mayores éxitos desde los años 70's hasta los 2000's. Prepárate para bailar, cantar y revivir las décadas más icónicas de la música.

Sábado 27

6am a 12md

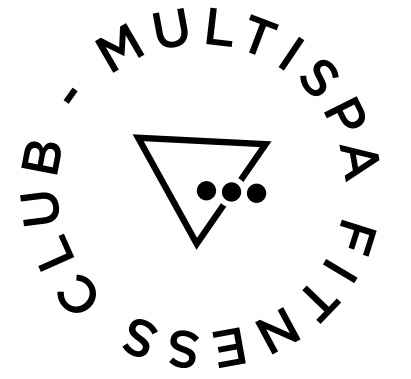
"Fit para explorar"

Coach: María Tellini

Disfrutá del movimiento, compartir en grupo y aprovechá los beneficios físicos y mentales de caminar al aire libre. Durante el recorrido podremos relajarnos, liberar estrés y recargar energía mientras disfrutamos del entorno natural.

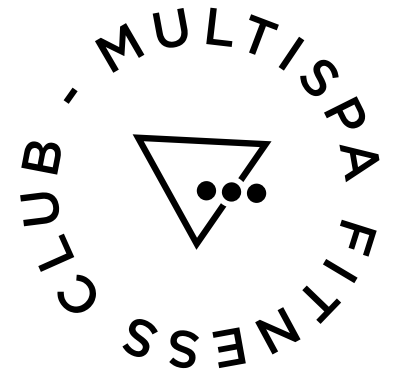
Horario regular

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

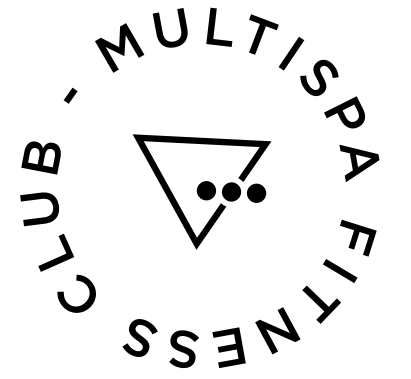


YOGA – PILATES – BARRE & TONING

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 (Mónica S)	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

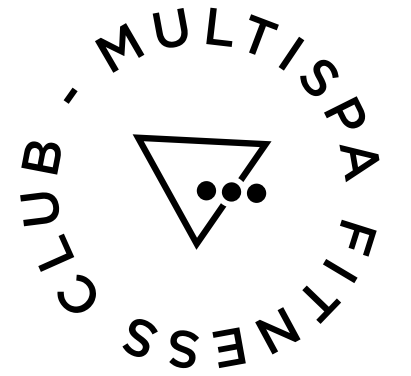
CYCLING & DANCE



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)	07:30 am Baile (Jéssica C)	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)			

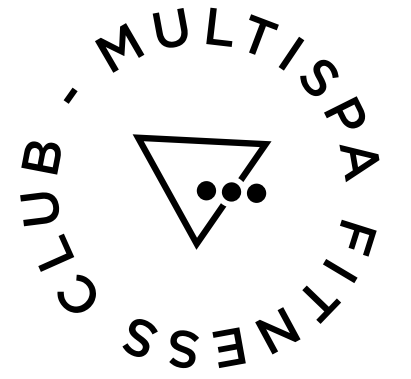
Horario regular

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)	08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	09:00-10:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)
09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne B)	07:00 am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	07:00 am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	
03:00 pm Kid's Club (Sofía López)		03:00 pm Kid's Club (Sofía López)	08:30 pm Prog. Artes Marciales (Efraín Fernández)	10:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	
04:00 pm Teens Club (Sofía López)	09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne Brenes)	04:00 pm Teens Club (Sofía López)		5:15pm Programa Aerial (Esther Alvarado)	
06:00pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	07:30 pm Prog. Artes Marciales (Efraín Fernández)	06:00 pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)		07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)	
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			