



MULTISPA

HORARIO

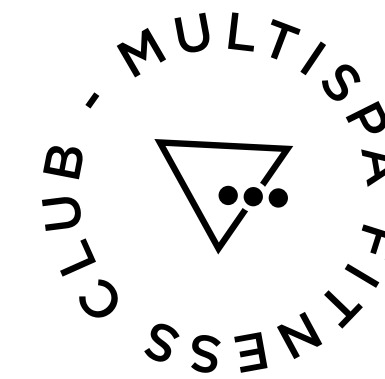
SEDE DE HEREDIA

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
JULIO 2026

Sábado 11

10:00 am a 11:00 am

Taller "Bases del movimiento"

Sala Team Training

Miércoles 15

5:00 pm a 8:00 pm

DJ PUMP

Pesas

Sábado 18

10:00 am a 11:00 am

Charla "Como crear hábitos saludables"

Sala Team Training

Jueves 23

5:00 pm a 6:00 pm

Pilates Sculpt

Sala Connect

Jueves 30

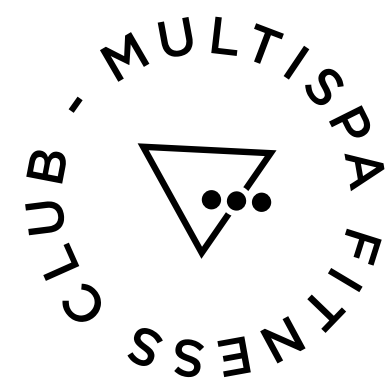
7:00 pm a 8:00 pm

Zenfit

Sala Connect

Horario regular

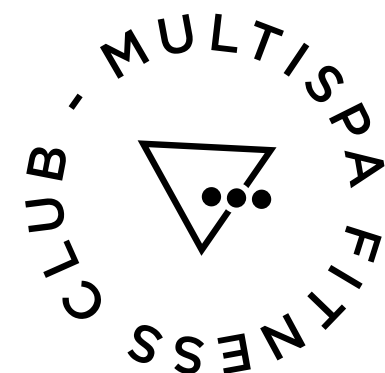
GRUPALES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05:00 pm Cardio Dance (Jenny)	08:00 am Yoga (Juan J.)	08:00 am Barre (Fernanda)	12:00 md Cardio Dance (Juan G.)	08:00 am Pilates (Fernanda)	08:30 am Barre (Mónica)	10:00 am Yoga (Clarisa G.)
06:00 pm GAP (Adam)	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)	
07:00 pm Pilates (Fernanda)	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 Yoga (Franz)	07:00 pm Tonning (Jeramy)	07:00 pm Yoga (David H.)		12:00 md Zumba (Juan G.)	

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



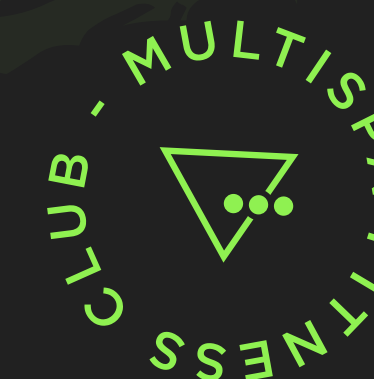
Domingo

09:00 am

Sunday Mix

- | | | | |
|--|---|---|---|
| • 05 julio
Cardio Dance
(Jenny) | • 12 julio
Spinning
(Cristian) | • 19 julio
Tonnig
(Jeramy) | • 26 julio
Cycling Fusion
(Fernanda) |
|--|---|---|---|





TEAM TRAINING

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

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