



MULTISPA

HORARIO

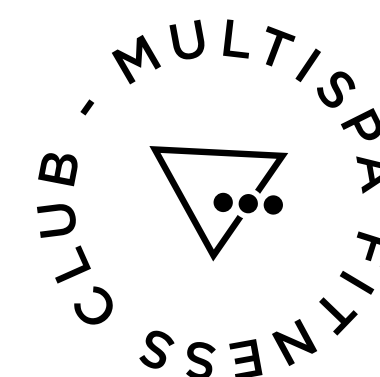
SEDE DE CIPRESES

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
JULIO 2026

Sábado 11

08:00 am a 10:00 am

Booty Camp

Taller práctico de los mejores ejercicios y técnicas de entrenamiento para el desarrollo de piernas, glúteos y abdomen.

M° Fernanda Quesada

Martes 21

07:00 pm

Respira y Estira

Técnicas de respiración consciente, alineación de posturas esenciales de yoga y tips de flexibilidad básica

Gabriela Aguilar

Martes 21

06:00 pm

Tour de Francia Spinning

Compilación de las rutas que componen este tour.

Mario Valverde

Jueves 23

12:00 md

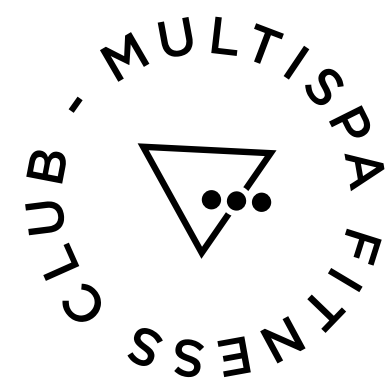
Entrenamiento Híbrido entre principiantes

Nueva metodología para entrenar combinando fuerza, resisitencia y acondicionamiento en una misma sesión de entrenamiento.

Mike Lara

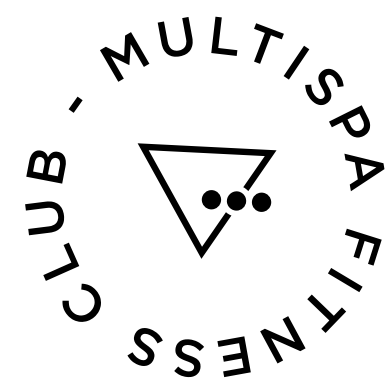
Horario regular

PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 am Natación (Alberto)	12:00 md Natación (Luigi)	07:00am Natación (Marcela)	04:30 pm Natación (Alberto)	06:00 am Natación (Dennis)	08:00 am Natación Niños (Alberto)	
12:00md Natación (Alberto)	04:30 pm Natación Niños (Alberto)	12:00 md Natación (Pablo)	06:00 pm Natación (Alberto)	12:00 md Natación (Luigi)	09:00 am Natación Niños (Alberto)	
04:00pm Natación Niños (Alberto)	06:00 pm Natación (Alberto)		07:00 pm Natación (Pablo)		10:00 am Natación (Dennis)	
	07:00 pm Natación (Pablo)				11:00 am Natación (Dennis)	

Horario regular

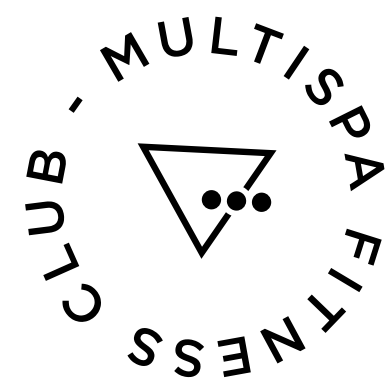


Grupos Aguas Abiertas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
03:30 - 5:30pm Aquaterra (Giancarlo)	5:30 - 6:30am Hypoxic (Alberto)	03:30 -5:30pm Aquaterra (Giancarlo)	7:00 - 8:00 am Circuito Activo (Alberto)	03:30 -5:30pm Aquaterra (Giancarlo)
05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)	7:00 - 8:00 am Circuito Activo (Alberto)	05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)		05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)
EL ACCESO A ESTOS GRUPOS REQUIERE UN PAGO ADICIONAL				

Horario regular

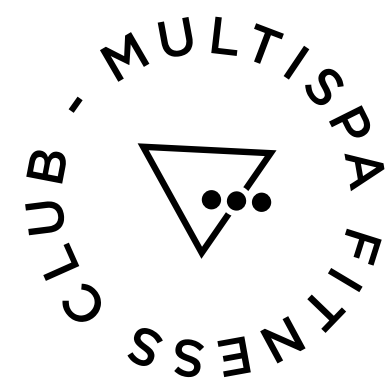
YOGA – PILATES – BARRE & TONING



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)	10:30 am Active (Heberth)	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)	12:00 md Barre (Abigail)	12:00 md Yoga (Laura)		
07:00 pm Barre (Elaine)	05:00 pm Pilates (Leo)	06:00 pm Yoga Pared Avanzado (Leo)	05:00 pm Barre (Morgana)	05:00 pm Barre (Marco)		
	07:00 pm Yoga (Gabriela)		07:00 pm Power Yoga (Fabián)	06:00 pm Pilates (Mario)		

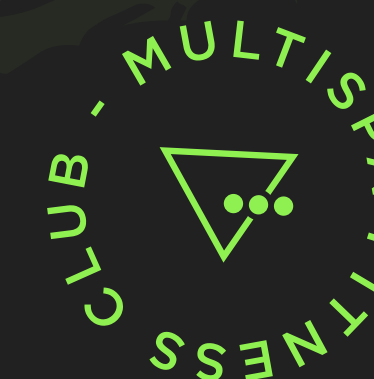
Horario regular

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)	





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 +	Force	Metcon		
06:00 p.m.	Metcon	Force	Blend		Metcon		
06:30 p.m.				Metcon+			
07:00 p.m.	Metcon	Force	Blend				