



MULTISPA

HORARIO

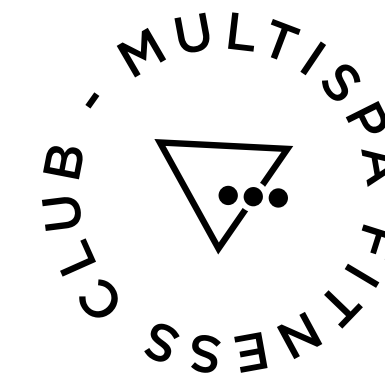
SEDE DE HEREDIA

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
AGOSTO 2026

Sábado 08

10:00 am a 11:00 am

Taller "Bases del movimiento"

Sala Team Training

Sábado 15

12:00 md a 1:30 pm

Clase Baile especial "Día de las madres"

Sala Connect

Sábado 22

8:30 am a 10:30 am

Booty CAMP

Sala Team Training

Sábado 29

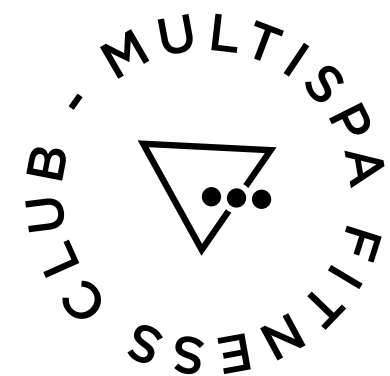
8:00 am a 11:00 am

TT CAMP

Sala Team Training

Horario regular

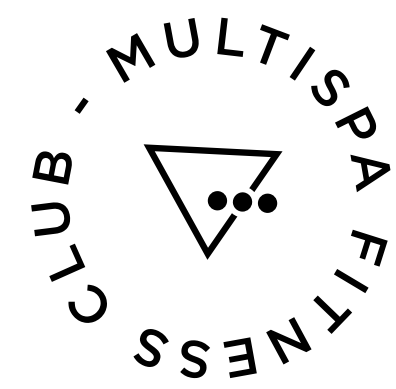
GRUPALES



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 (Sharon)	10:00 am Yoga (Sharon)
06:00 pm GAP (Adam)	05:00 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 (Mónica)	06:00 pm Zumba (Adam)	06:00 pm Zumba (Adrián)	06:00 pm GAP DANCE (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



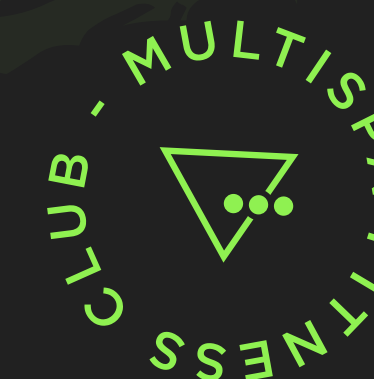
Domingo

09:00 am

Sunday Mix

- | | | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------------------|
| • 02 agosto | • 09 agosto | • 16 agosto | • 23 agosto | • 30 agosto - 7:00 am |
| Cycling Fusion | Cardio Dance | GAP | GAP | Social Run club |
| (Lester) | (Jenny) | (Jeramy) | (Jackson) | (Lester) |





TEAM TRAINING

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

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