



MULTISPA

HORARIO

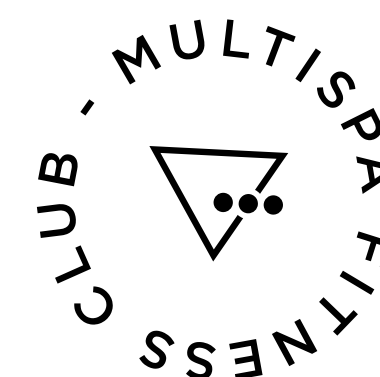
SEDE TURRIALBA

DE LUNES A VIERNES DE 5:30 A.M. A 9:30 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 2 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 12 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
EXPERIENCIAS DEL MES DE
AGOSTO 2026

Viernes 07
4:00 pm

**Team training
Camp:**

3 pruebas
para retarte a
vos mismo

Sábado 08

FIT PARA EXPLORAR:

1. Charla: "Del asfalto a la montaña
Cómo preparar tu primera carrera
de trail"
2. Caminata o carrera
en montaña de 5km

*Evento en colaboración con Toriavac
Charla por Ariel Mora*

Viernes 21
6:30 pm

**Clase especial
de cardio dance
+ barre**

Coach Daniela y
coach Fiorella

Viernes 28
4:30 pm

**Academia de movimiento
MultiSpa Turrialba**

**Fundamento 2: Peso
muerto**

Dominá la técnica y entrená
con más seguridad

Coach: Dago

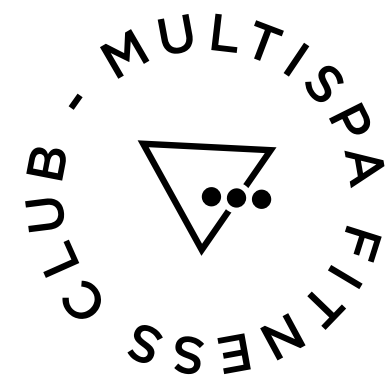
Sábado 29
6:00 pm

**Retiro para
mujeres**

Coach: AnaLía y
Psicóloga Isabel

Horario regular

CLASES GRUPALES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
07:00 am Spinning (Jimmy)	5:00 pm Barre (Fiorella)	07:00 am Yoga (Josué)	6:00 pm Spinning (Jimmy)	08:00 am Pilates (Isabel)	9:00 am Spinning (Esteban)
6:00 pm Baile (Adolfo)	6:00 pm Spinning (Adolfo)	5:00 pm Pilates (Isabel)		6:00 pm Barre (Fiorella)	10:00 am Baile (Daniela)
7:15 pm Spinning (Jimmy)	7:15 pm Yoga (AnaLía)	6:00 pm Baile (Carlos)	7:15 pm Yoga (Tatiana)		