



MULTISPA

HORARIO

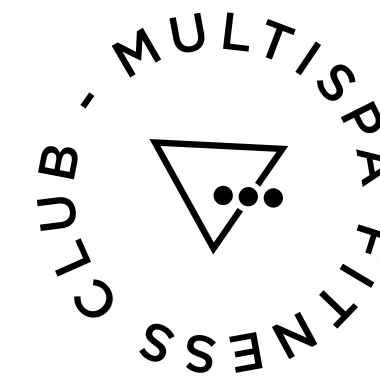
SEDE DE TIBÁS

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 2 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA
MULTISPA CLASES
ESPECIALES DEL MES DE
AGOSTO 2026

Jueves 13
09:00 am
Pilates
suspensión
Group Room
Ernesto Robles

Jueves 20
07:00 pm
Yoga
restaurativo
Group Room
Cianne

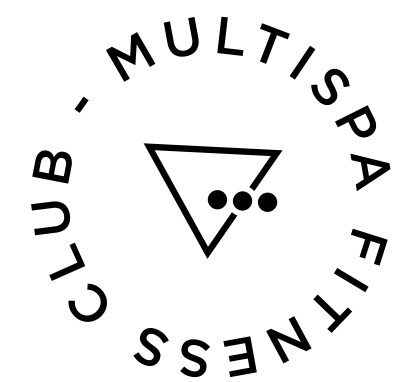
Lunes 31
6:00 am
Cycling Endurance
Ride room
Dennis Bermudez

Sábado 15
10:00 am
Baile Especial
Día de las
madres
Horacio

Sábado 29
10:00 am
Swim Camp
Torneo
Piscina

Horario regular

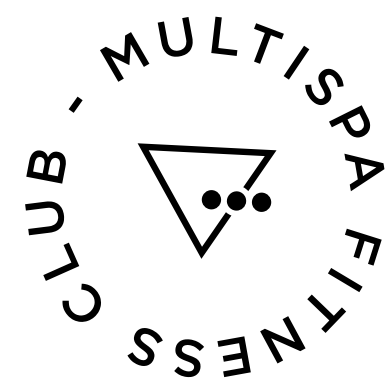
PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
06:00 am Nata. Prin - Inter (Gloriana)	07:00 am Nata. Prin - Inter (Alex)	05:00 am Nata. (Reservada)	07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	07:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	06:00 am Nata. Prin - Inter (Gloriana)	08:00 am Nata. Niños (Marianella)
09:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	12:00 md Nata. Prin - Inter (Adilia)		09:00 am a 10:00 am Piscina (Reservada)	09:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)	09:00 am Nata. Niños (Marianella)
12:00 md Nata. Prin - Inter (Ronald H)	07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	03:30 pm a 06:30 pm Piscina (Reservada)		06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	03:00 pm a 04:00 pm Piscina (Reservada)	10:00 am Nata. Prin - Inter (Adilia)
06:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)		04:30 pm Nata. Niños (Marianella)		07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)	06:00 pm Nata. Prin - Inter (Alex)	
07:00 pm Nata. Prin - Inter (Adilia)		05:30 pm Nata. Niños (Marianella)				

Horario regular

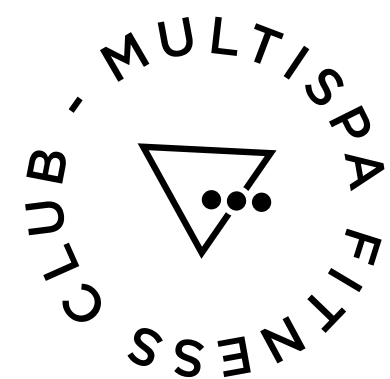
YOGA – PILATES – BARRE & TONING



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09:00 am Toning (Orlando)	08:00 am Barre (Morgana)	09:00 am Toning (Orlando)	09:00 am Pilates (Ernesto)	09:00 am Mobility (Maricruz)	09:00 am Pilates (Ernesto)	09:00 am Toning (Ernesto)
07:00 pm Barre (Morgana)	09:00 am Yoga (Ernesto)	06:00 pm Barre (Marco N)	07:00 pm Yoga (Cianne)		01:00 pm Yoga (Mario)	
08:00 pm Yoga (Mario)	07:00 pm Yoga (Cianne)	07:00 pm Pilates (Ernesto)				

Horario regular

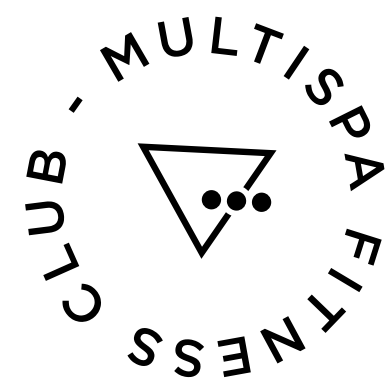
CYCLING & DANCE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Baile (Kemwell)	12:00 md Cycling (Dennis)	08:00 am Baile (Jenny)	12:00 md Cycling (Adrián Milano)	06:00 am Cycling (Ernesto)	10:00 am Baile (Horacio)	10:00 am Cycling (Frank)
12:00 md Cycling (Marco)	06:30 pm Cycling (Alex)		06:00 pm Baile (Sylvia)	08:00 am Cycling (Marco N)	12:00 md Cycling (Mario)	
06:00 pm Baile (Sylvia)	06:00 pm Baile (Horacio)		06:30 pm Cycling (Mario)	12:00 md Cycling (Marco N)		
06:00 pm Cycling (Dennis)				06:00 pm Baile (Kemwell)		
07:00 pm Cycling (Pablo)						

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



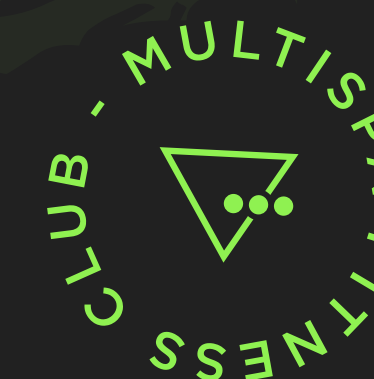
Martes

09:00 am
Programa Infinity
(Marilyn)

Jueves

09:00 am
Programa Infinity
(Marilyn)





TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	Blend	Metcon	Force	Metcon	Blend		
08:00 a.m.	Blend	Metcon	Force	Metcon	Blend		
11:00 a.m.						Metcon +	
12:00 m.d.	Blend	Metcon	Force	Metcon	Blend		
06:00 p.m.	Blend	Metcon +	Force	Metcon +	Blend		
07:00 p.m.	Blend	Metcon	Force	Metcon			

FORCE: Entrenamiento enfocado en hipertrofia y fuerza.
METCOM: Entrenamiento de acondicionamiento. (cardio)
BLEND: Combinacion blanceada de fuerza y cardio.
METCOM+: Entrenamiento con enfoque variado