



MULTISPA

HORARIO

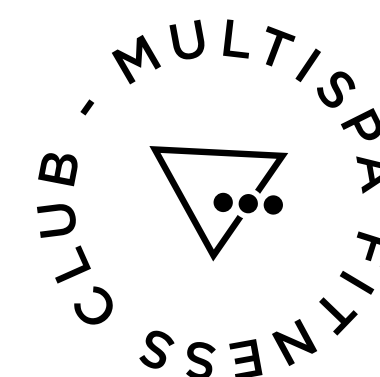
SEDE DE HEREDIA

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
SEPTIEMBRE 2026

Sábado 12

10:00 am a 11:00 am

Taller "Bases del movimiento"

Sala Team Training

Domingo 27

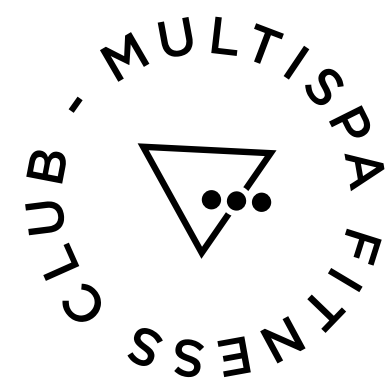
9:00 am a 10:00 am

ZENFIT

Sala Connect

Horario regular

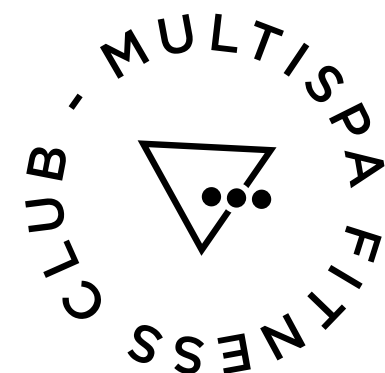
GRUPALES



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

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



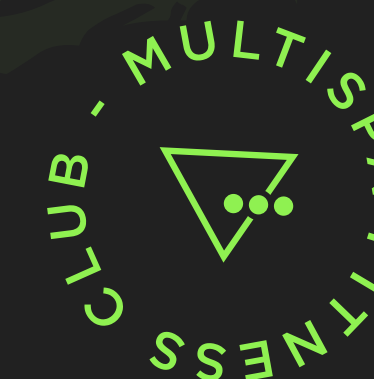
Domingo

09:00 am

Sunday Mix

- | | | | |
|-------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| • 06 septiembre | • 13 Septiembre | • 20 Septiembre | • 27 Septiembre |
| • Funcional Dance
(Dailyn) | GAP
(Jeramyy) | Pilates
(Natasha) | ZENFIT
(Jackson) |





TEAM TRAINING

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

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