



MULTISPA

HORARIO

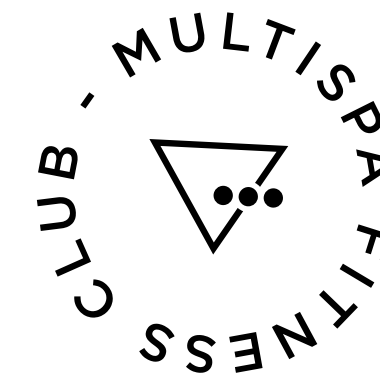
SEDE DE ALAJUELA SETIEMBRE

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 7 A.M. A 3 P.M. - DOMINGO DE 7 A.M. A 3 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES

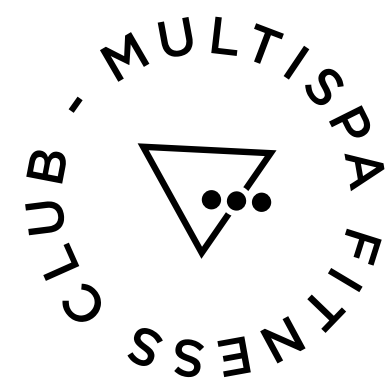


AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
SETIEMBRE 2026

SÁBADO 5 DE SETIEMBRE 9:00AM A 12MD	MARTES 8 DE SETIEMBRE 7:30PM A 8:30PM	MIÉRCOLES 16 DE SETIEMBRE 8:00am a 9:00am	SÁBADO 19 DE SETIEMBRE 7:00am a 11:00am	MARTES 22 DE SETIEMBRE 7:30PM A 8:30PM	MARTES 29 DE SETIEMBRE 9:30am a 10:30am
"DÍA DEL NIÑO Y LA NIÑA"	"TALLER DE BOX"	"CLASE DE INDEPENDENCIA"	CAMPAMENTO TEAM TRAINING	"TALLER DE BELLY DANCE"	"BARRÉ ESPECIAL DAY"
Una mañana llena de diversión, juegos, movimiento y muchas sorpresas. Clase, pintacaritas, pintura de cerámica, inflables y más.	COACH: Efraín Fernández Una clase de striking llena de energía, técnica y adrenalina. ¡Entrena fuerte, libera el estrés y demuestra de qué estás hecho! ¡Te esperamos!	COACH: María Tellini Prepárate para una clase especial de Independencia llena de energía, música, tradición y mucho orgullo por nuestra Costa Rica.	Evento donde podrás retarte ti mismo/a a través de ejercicios que sacaran lo mejor de tu potencial.	Coach: Wendy M ¡MUÉVETE, SIENTE Y BRILLA! Disfruta una clase de Belly Dance llena de ritmo, movimiento y sensualidad. ¡Déjate llevar por la música y disfruta cada movimiento!	COACH: Mónica Sánchez Prepárate para una clase especial de Barre donde combinaremos elegancia, fuerza, control y movimiento.

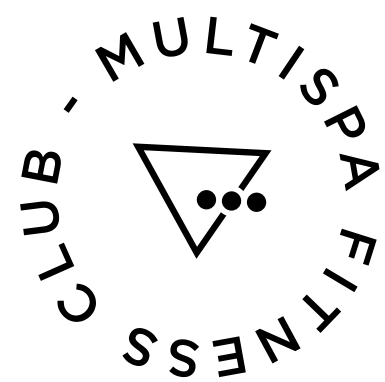
Horario regular

PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
05:00am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	05:00am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	06:30am Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Álvaro P)	
06:00am Natación (Álvaro P)	12:00md Natación (Álvaro P)	06:00am Natación (Álvaro P)	12:00md Natación (Álvaro P)	06:00pm Natación (Adilia)		
08:00am Natación (Ronald G)	05:00pm Natación (Álvaro P)	08:00am Natación (Ronald G)	05:00pm Natación (Álvaro P)			
05:00pm Natación (Álvaro P)	06:15pm Natación (Ronald G)	05:00pm Natación (Álvaro P)	06:15pm Natación (Ronald G)			

Horario regular

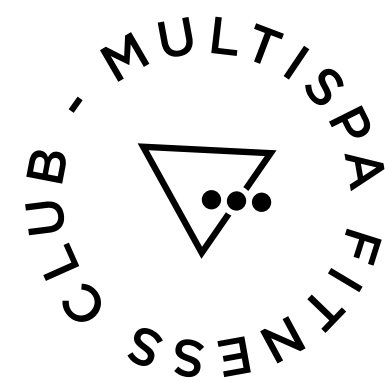


YOGA – PILATES – BARRE & TONING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 am Yoga (Daniela V)	08:30am Yoga (Tamara C)	06:00am GAP (Jackson S)	09:30am GAP (Jeramy M)	08:30 am Pilates (Irene R)	08:30 am Yoga (Juan Fallas)	9:00am Yoga-Reset (Tamara C)
09:30am GAP (Jeramy M)	09:30am Barré (Mónica S)	08:30am Cardio Box (Jeramy M)	06:30pm Barré (Mónica S)	07:30 pm Yoga-Reset (Tamara Ch)	11:15am Antigravity (Esther AI)	
05:30pm Yoga (Daniela V)	05:30pm Pilates (Irene R)	09:30am Yoga (Juan Fallas)			12:15am Antigravity (Esther AI)	
06:30pm Pilates (Natasha B)	06:30pm GAP (Jeramy M)	05:00pm Control corporal (Leonardo C)				
		06:00pm Yoga (Juan Fallas)				

Horario regular

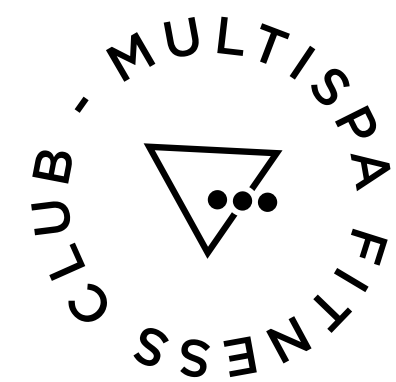
CYCLING & DANCE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:30am Baile (Jenny Solís)	NEW CLASS 08:00am Cycling (Cristian S)	05:30pm Cycling (Cristian S)	08:00 am Cycling (Cristian S)	6:30pm Baile (Jéssica C)	10:00 am Baile (William L)	10:30 am Baile (Carlos Arrieta)
06:30 pm Cycling (Alex P)	06:30pm Cycling (Cristian S)	06:30 pm Cycling (Cristian S)	08:30am Baile (JP)		10:00 am Cylcing (Katherinne P)	
07:30pm Cycling (Alex P)	07:30 am Baile (Steven Aguero)	07:30 pm Baile (JP)	NEW COACH 05:30pm Baile (Steven Aguero)		NEW CLASS 11:00 am Cylcing (Katherinne P)	
07:30pm Baile (Carlos Arrieta)			07:30pm Baile (Jessica Céspedes)			

Horario regular

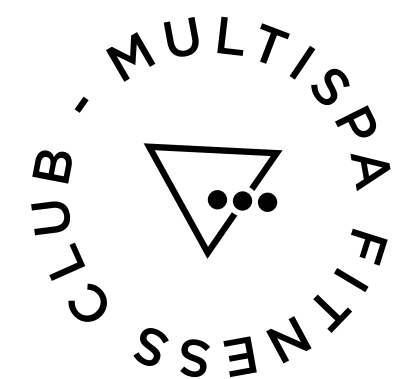
FUNCIONALES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00 am Force (Fernanda A)	07:00 am Blend (Fernanda A)	07:00 am Metcon (David M)	07:00 am Force (Cayri G)	07:00 am Metcon (Fernanda A)	09:00 am Blend (Rotativo)	09:30 am Metcon (Rotativo)
08:00 am Metcon (María T)		08:00 am Force (María T)		08:00 am Blend (María Tellini)		10:30 am Force (Rotativo)
05:00 pm Force (Tifany R)	05:00 pm Metcon (David M)	05:00 pm Metcon (Geiner R)	05:00 pm Blend (Geiner R)	05:30 pm Force (Cayri G)		
06:15 pm Metcon (Marco Gamboa)	06:15 pm Force (Marco Gamboa)	06:15 pm Force (Tifany R)	06:15 pm Metcon (Daniela Bustos)			

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	05:00 am- 6:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	05:00 am- 6:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)	08:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	09:00-10:30am Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)
09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne B)	07:00 am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	07:00 am Prog. Natación Terapéutica (Andrea Brenes)	09:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	
03:00 pm Kid's Club (Sofía López)		03:00 pm Kid's Club (Sofía López)		10:00 am Programa Cuarta Generación (Katherinne B)	
04:00 pm Teens Club (Sofía López)	09:00 am Prog. Cuarta Generación (Katherinne Brenes)	04:00 pm Teens Club (Sofía López)		5:15pm Programa Aerial (Esther Alvarado)	
06:00pm-7:30pm Prog. Mantarayas (Álvaro Peña)		06:00 pm-7:30pm Prog.Mantarayas (Álvaro Peña)		07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)	
07:15pm Programa ATP (Mauren Solano)		07:15pm			
07:30 pm Prog. Academia Rojas (Pedro Rojas)					



TEAM TRAINING



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
HORARIO							
07:00 a.m.	Force	Blend	Metcon	Force	Metcon		
08:00 a.m.	Metcon		Force		Blend		
09:00 a.m.						Blend	
09:30 a.m.							Metcon
10:30 a.m.							Force
05:00 p.m.	Force	Metcon	Metcon	Blend			
05:30 p.m.					Force		
06:15 p.m.	Metcon	Force	Force	Metcon			