



MULTISPA

HORARIO

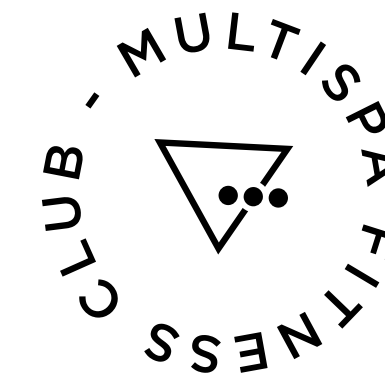
SEDE DE HEREDIA

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
OCTUBRE 2026

Sábado 10

10:00 am a 11:00 am

Taller "Bases del movimiento"

Sala Team Training

Sábado 17

9:00 am a 1:00 pm

FIT PARA EXPLORAR

Paint Ball Arena

Jueves 29

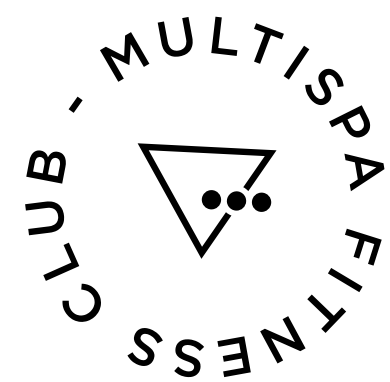
6:00 pm a 7:30 pm

**GAP DANCE -
Concurso de disfraz
Halloween**

Sala Connect

Horario regular

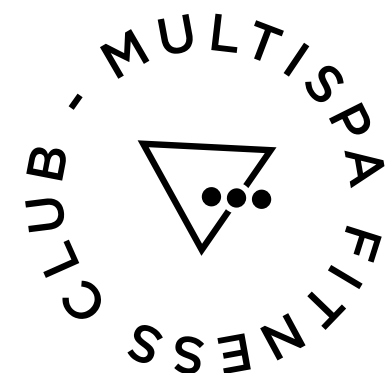
GRUPALES



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 (Kemwell)	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 (Gabriela)	07:00 pm Pilates (Mónica)	07:00 pm Yoga (David H.)		12:00 md Zumba (Juan G.)	

Horario regular

OTRAS MODALIDADES



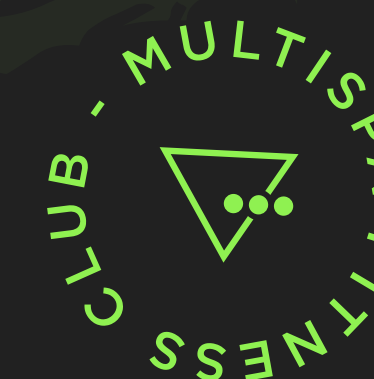
Domingo

09:00 am

Sunday Mix

- | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| • 04 octubre | • 11 Octubre | • 18 octubre | • 25 Octubre |
| Funcional Dance | GAP | Pilates Sculpt | ZENFIT |
| (Dailyn) | (Jackson) | (Sofía Luconi) | (David Hueda) |





TEAM TRAINING

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

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