



MULTISPA

HORARIO

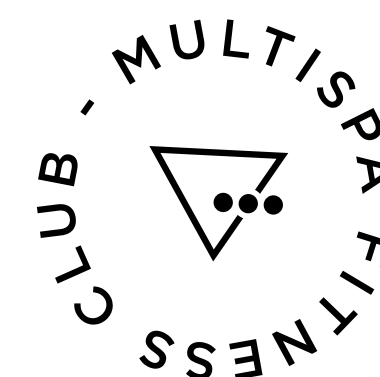
SEDE DE CIPRESES

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 7 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 3 P.M.

EVENTOS

Y ACTIVIDADES

ESPECIALES



AGENDA MULTISPA
CLASES ESPECIALES DEL MES DE
OCTUBRE 2026

Martes 13

07:00pm

Fuerza aplicada a corredores

Ejercicios de tren inferior
movilidad general y control
postural.

Josue Murcia

Lunes 19

07:00am

Agua y Tierra

Combinación de ejercicios
funcionales fuera del agua
con bloques de natación.

Nacho y Beto

Martes 20

06:00pm a 07:30pm

Spinning

Ruta Turrialba -Paraíso,
planos y ascensos fuertes

Carlos Fernández

Sábado 24

11:00am

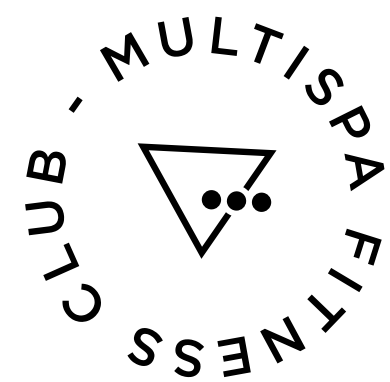
80's Halloween Barre

Trabajo de piernas, glúteos y core
combinado con tipos de técnica y
control de movimiento.

Fernanda Quesada

Horario regular

PISCINA



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 am Natación (Alberto)	12:00 md Natación (Luigi)	07:00am Natación (Marcela)	04:30 pm Natación (Alberto)	06:00 am Natación (Dennis)	08:00 am Natación Niños (Alberto)	
12:00md Natación (Alberto)	04:30 pm Natación Niños (Alberto)	12:00 md Natación (Pablo)	06:00 pm Natación (Alberto)	12:00 md Natación (Luigi)	09:00 am Natación Niños (Alberto)	
04:00pm Natación Niños (Alberto)	06:00 pm Natación (Alberto)		07:00 pm Natación (Pablo)		10:00 am Natación (Dennis)	
	07:00 pm Natación (Pablo)				11:00 am Natación (Dennis)	

Horario regular

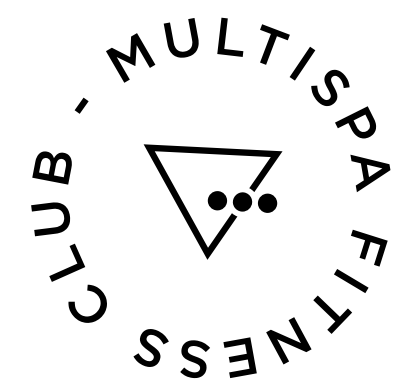


Grupos Aguas Abiertas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
03:30 - 5:30pm Aquaterra (Giancarlo)	5:30 - 6:30am Hypoxic (Alberto)	03:30 -5:30pm Aquaterra (Giancarlo)	7:00 - 8:00 am Circuito Activo (Alberto)	03:30 -5:30pm Aquaterra (Giancarlo)
05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)	7:00 - 8:00 am Circuito Activo (Alberto)	05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)		05:30 - 8:00pm Circuito Activo (Alberto)
EL ACCESO A ESTOS GRUPOS REQUIERE UN PAGO ADICIONAL				

Horario regular

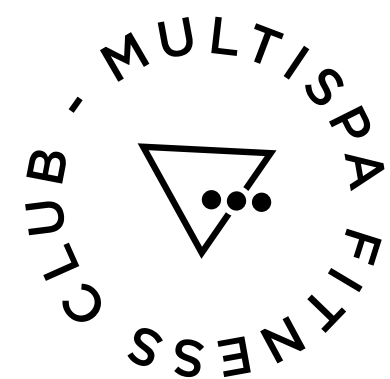
YOGA – PILATES – BARRE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08:00 am Toning (Fernanda)	08:00 am Barre (Abigail)	08:00 am Toning (Jacob)	08:00 am Barre (Abigail)	08:00 Barre (Abigail)	09:00 Barre (Marco)	12:15 md Yoga (Jeffry)
09:15 am Pilates (Mario)	10:00 am Yoga (Mario)	09:15 am Pilates (Mario)	10:30 am Active (Heberth)	09:15 am Yoga (Mario)	12:15 md Yoga (Jeffry)	
06:00 pm Pilates (Leo)	05:00 pm Pilates (Leo)	06:00 pm Yoga Pared Avanzado (Leo)	12:00 md Barre (Abigail)	12:00 md Yoga (Laura)		
07:00 pm Barre (M° Fernanda)	07:00 pm Yoga (Gabriela)		05:00 pm Barre (Fernanda)	05:00 pm Barre (Marco)		
			07:00 pm Power Yoga (Fabián)	06:00 pm Pilates (Mario)		

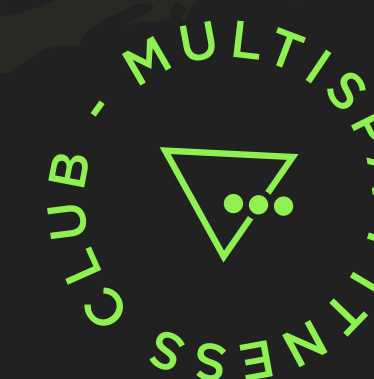
Horario regular

CYCLING & DANCE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12:00 md Cycling (Joshua)	09:00 am Baile (Laura)	12:00 md Cycling (Joshua)	08:00 am Cycling (Mario)	12:15 md Cycling (Mario)	08:00 am Cycling (Mario)	09:00 am Cycling (Rotativo)
	12:15 md Cycling (Mario)	06:30 pm Cycling (Pablo)	12:00md Cycling (Frank)		09:00 am Cycling (Mario)	11:00 am Zumba (Viviana)
	06:30 pm Cycling (Carlos)	07:00 pm Baile (Laura)	09:00 am Baile (Silvia)		10:00 am Baile (Laura)	
	06:00 pm Baile (Vivi)		06:00 pm Baile (Vivi)			
			06:30 pm Cycling (Fernanda)			





TEAM TRAINING

HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
06:00 a.m.	Metcon	Force	Blend	Force	Metcon		
07:00 a.m.	Metcon		Blend		Metcon		
08:00 a.m.	Metcon	Force		Force	Metcon		
10:00 a.m.						Metcon+	Blend
12:00 m.d.	Metcon		Force +	Force	Metcon		
06:00 p.m.	Metcon	Force	Blend		Metcon		
06:30 p.m.				Metcon+			
07:00 p.m.	Metcon	Force	Blend				