MULTISPA

HORARIO

SEDE DE ALAJUELA NOVIEMBRE

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
NOVIEMBRE 2026

LUNES 2 DE NOVIEMBRE
7:30PM A 8:30PM

"CLASE DE BAILE DE CATRINAS"

Coach: Carlos Arrieta

¡Celebrá el Día de los Muertos con una clase llena de ritmo, energía y tradición!
Vení con tu mejor look inspirado en las Catrinas y disfrutá de una experiencia única donde el movimiento cobra vida.

SÁBADO 7 DE NOVIEMBRE

7:00AM A 10:00AM

"TT CAMP"

Apoyamos y recordamos la importancia de la prevención contra el cáncer de mama.
Vení con tu mejor outfit rosa y rodá con nosotros por ellas.

LUNES 16 DE NOVIEMBRE

5:30PM A 7:30 PM
"THREE WORLDS, ONE FLOW"

Tres disciplinas. Una experiencia. Tu mejor versión
30' barré + 30' yoga + 30' Pilates + 30' compartir.
Venía a probar lo mejor de las 3 disciplinas.
*Reserva tu espacio en recepción.

LUNES 23 DE NOVIEMBRE

6:30PM A 7:30PM

"Neon Cycling Party"

Coach: Josué Gómez

¡Encendé tu energía y pedaleá al ritmo de las luces neón!
Viví una experiencia llena de música, adrenalina y diversión, donde cada pedalazo te hará brillar.
¡Vestite de neón, sentí el ritmo y hacé que la noche brille!

VIERNES 27 DE NOVIEMBRE

5:30PM A 6:30PM

"Mistery WOD"

Coach: Cayri Gonzalez

¿Estás listo para entrenar sin saber qué te espera?
Viví una experiencia llena de desafíos sorpresa, adrenalina y mucha energía, donde cada reto será un misterio por descubrir.
¡Esperá lo inesperado!

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 Al)	
05:30pm **Yoga** (Daniela V)	05:30pm **Pilates** (Irene R)	09:30am **Yoga** (Juan Fallas)			12:15am **Antigravity** (Esther Al)	
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)	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** (Josué Gómez)	06:30pm **Cycling** (Cristian S)	06:30 pm **Cycling** (Cristian S)	08:30am **Baile** (JP)		10:00 am **Cylcing** (Katherinne P)	
07:30pm **Baile** (Carlos Arrieta)	07:30 am **Baile** (Steven Aguero)	07:30 pm **Baile** (JP)	05:30pm **Baile** (Steven Aguero)		11:00 am **Cylcing** (Katherinne P)	
			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

08:00 am
Programa Cuarta Generación
(Katherinne B)

09:00 am
Prog. Cuarta Generación
(Katherinne B)

03:00 pm
Kid's Club
(Sofía López)

04:00 pm
Teens Club
(Sofía López)

06:00pm-7:30pm
Prog. Mantarayas
(Álvaro Peña)

07:15pm
Programa ATP
(Mauren Solano)

07:30 pm
Prog. Academia Rojas
(Pedro Rojas)

Martes

05:00 am- 6:30am
Prog. Mantarayas
(Álvaro Peña)

07:00 am
Prog. Natación Terapeútica
(Andrea Brenes)

09:00 am
Prog. Cuarta Generación
(Katherinne Brenes)

Miércoles

08:00 am
Programa Cuarta Generación
(Katherinne B)

09:00 am
Programa Cuarta Generación
(Katherinne B)

03:00 pm
Kid's Club
(Sofía López)

04:00 pm
Teens Club
(Sofía López)

06:00 pm-7:30pm
Prog.Mantarayas
(Álvaro Peña)
07:15pm

Jueves

05:00 am- 6:30am
Prog. Mantarayas
(Álvaro Peña)

07:00 am
Prog. Natación Terapeútica
(Andrea Brenes)

Viernes

08:00 am
Programa Cuarta Generación
(Katherinne B)

09:00 am
Programa Cuarta Generación
(Katherinne B)

10:00 am
Programa Cuarta Generación
(Katherinne B)

5:15pm
Programa Aerial
(Esther Alvarado)

07:30 pm
Prog. Academia Rojas
(Pedro Rojas)

Sábado

09:00-10:30am
Prog. Mantarayas
(Álvaro Peña)



TEAM TRAINING

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