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

NOVIEMBRE 2026

Sábado 7
10:00 am a 11:00 am

Taller "Bases del movimiento"

Head Coach Kevin

Sala Team Training

Sábado 28
8:30 am a 10:30 am

BOOTY CAMP - COACH FERNANDA

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

- **01 Noviembre**
  Pilates
  (Sharon)
- **08 Noviembre**
  GAP
  (Geramy)
- **15 Noviembre**
  Spinning
  (Lester)
- **22 Noviembre**
  Funcional Dance
  (Dailyn)
- **29 Noviembre**
  Pilates
  (Anayansy)



TEAM TRAINING

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

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