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
NOVIEMBRE 2026

Martes 03

06:30pm

Spinning: Especial Halloween
Música de películas de terror

Carlos Fernández

Martes 10

07:00pm

Fit para explorar
Resistencia y estabilidad para hiking

Heberth y Jorge

Sábado 14

08:00am

Move & Skill
Desarrollo Integral de habilidades físicas y cognitivas.

Luis Gonzalez

Martes 24

06:00pm

Retro Dance
Los mejores hits de 80s, 90s y 2000s

Silvia y Vivi Trejos

Domingo 29

10:00am a 11:30am

Booty Camp
Taller para potenciar entrenamiento de piernas y glúteos

Mº 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

08:00 am
Toning
(Fernanda)

09:15 am
Pilates
(Mario)

06:00 pm
Pilates
(Leo)

07:00 pm
Barre
(M° Fernanda)

Martes

08:00 am
Barre
(Abigail)

10:00 am
Yoga
(Mario)

05:00 pm
Pilates
(Leo)

Miércoles

08:00 am
Toning
(Jacob)

09:15 am
Pilates
(Mario)

05:00 pm
Pilates
(Mario)

06:00 pm
Yoga Pared Avanzado
(Leo)

Jueves

08:00 am
Barre
(Abigail)

10:30 am
Active
(Heberth)

12:00 md
Barre
(Abigail)

07:00 pm
Power Yoga
(Fabián)

Viernes

08:00
Barre
(Abigail)

09:15 am
Yoga
(Mario)

12:00 md
Pilates
(Fabían)

05:00 pm
Barre
(Marco)

06:00 pm
Pilates
(Mario)

Sábado

09:00
Barre
(Marco)

12:15 md
Yoga
(Jeffry)

Domingo

12:15 md
Yoga
(Jeffry)

Horario regular

CYCLING & DANCE

Lunes

12:00 md
Cycling
(Joshua)

Martes

09:00 am
Baile
(Laura)

12:15 md
Cycling
(Mario)

06:30 pm
Cycling
(Carlos)

06:00 pm
Baile
(Vivi

Miércoles

12:00 md
Cycling
(Joshua)

07:00 pm
Baile
(Laura)

Jueves

08:00 am
Cycling
(Mario)

09:00 am
Baile
(Silvia)

06:00 pm
Baile
(Vivi)

Viernes

12:15 md
Cycling
(Mario)

Sábado

08:00 am
Cycling
(Mario)

09:00 am
Cycling
(Mario)

10:00 am
Baile
(Laura)

Domingo

09:00 am
Cycling
(Rotativo)

11:00 am
Zumba
(Viviana)



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
11:00 a.m.	Metcon				Metcon		
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				