MULTISPA

# HORARIO

SEDE DE TIBÁS

DE LUNES A VIERNES DE 5 A.M. A 10 P.M. - SÁBADO DE 8 A.M. A 4 P.M. - DOMINGO DE 8 A.M. A 2 P.M.

# EVENTOS

Y ACTIVIDADES

# ESPECIALES

MULTISPA FITNESS CLUB

AGENDA
MULTISPA CLASES
ESPECIALES DEL MES DE
**NOVIEMBRE** 2026

**Martes 10**
12:00 md
**Cycling**
**RESISTENCIA**
**con música**
**latina**
Ride Room
**Dennis B.**

**Viernes 20**
12 md
**Team Training**
**SPEED**
TT Room
**Christian A.**

**Sábado 21**
10:00 am
**Natación**
**ACUATLON**
**RELÁMPAGO**
Piscina
**Adilia**

**Sábado 21**
11:00 am
**Taller de**
**Movilidad**
**CET**
Group Room
**Ariel Recinos**
**Fabio Piedra**

**Lunes 30**
7:00 pm
**Barre**
**GLUTE PUMP**
Group Room
**Marco N.**

Horario regular

# PISCINA

| Lunes | Martes | Miércoles | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 06:00 am<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Gloriana) | 07:00 am<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Alex) | 05:00 am<br>**Piscina**<br>(Reservada) | 07:00 pm<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | 09:00 am a 10:00 am<br>**Piscina**<br>(Reservada) | 06:00 am<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Gloriana) | 08:00 am<br>**Nata. Niños**<br>(Marianella) |
| 09:00 am<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | 06:00 pm<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | 12:00 md<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | | 06:00 pm<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | 09:00 am<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | 09:00 am<br>**Nata. Niños**<br>(Marianella) |
| 12:00 md<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Ronal H) | 07:00 pm<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | 03:30 pm a 06:30 pm<br>**Piscina**<br>(Reservada) | | | 06:00 pm<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Alex) | 10:00 am<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) |
| 06:00 pm<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | | 04:30 pm<br>**Nata. Niños**<br>(Marianella) | | | | |
| 07:00 pm<br>**Nata. Prin - Inter**<br>(Adilia) | | 05:30 pm<br>**Nata. Niños**<br>(Marianella) | | | | |

**Horario sujeto a cambios por asistencia**

Horario regular

# YOGA – PILATES - BARRE & TONING

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00 am<br>**Toning**<br>(Orlando) | 08:00 am<br>**Barre**<br>(Ernesto) | 09:00 am<br>**Toning**<br>(Orlando) | 09:00 am<br>**Pilates**<br>(Ernesto) | 09:00 am<br>**Mobility**<br>(Maricruz) | 09:00 am<br>**Pilates**<br>(Ernesto) | 09:00 am<br>**Toning**<br>(Ernesto) |
| 07:00 pm<br>**Barre**<br>(Marco) | 09:00 am<br>**Yoga**<br>(Ernesto) | 06:00 pm<br>**Barre**<br>(Marco N) | 07:00 pm<br>**Yoga**<br>(Cianne) | | 01:00 pm<br>**Yoga**<br>(Mario) | |
| 08:00 pm<br>**Yoga**<br>(Mario) | 07:00 pm<br>**Yoga**<br>(Cianne) | 07:00 pm<br>**Pilates**<br>(Ernesto) | | | | |

**Horario sujeto a cambios por asistencia**

Horario regular

# CYCLING & DANCE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:00 am<br>**Baile**<br>(Kemwell) | 12:00 md<br>**Cycling**<br>(Dennis) | 08:00 am<br>**Baile**<br>(Jenny) | 12:00 md<br>**Cycling**<br>(Adrián Milano) | 06:00 am<br>**Cycling**<br>(Ernesto) | 10:00 am<br>**Baile**<br>(Horacio) | 10:00 am<br>**Cycling**<br>(Frank) |
| 12:00 md<br>**Cycling**<br>(Marco) | 06:00 pm<br>**Baile**<br>(Horacio) | | 06:00 pm<br>**Baile**<br>(Sylvia) | 08:00 am<br>**Cycling**<br>(Marco N) | 12:00 md<br>**Cycling**<br>(Mario) | |
| 06:00 pm<br>**Baile**<br>(Sylvia) | | | | 12:00 md<br>**Cycling**<br>(Marco N) | | |
| 07:00 pm<br>**Cycling**<br>(Frank) | | | | 06:00 pm<br>**Baile**<br>(Kemwell) | | |

**Horario sujeto a cambios por asistencia**

Horario regular

# OTRAS MODALIDADES

| Martes | Jueves |
| --- | --- |
| 09:00 am<br>**Programa Infinity**<br>(Marilyn) | 09:00 am<br>**Programa Infinity**<br>(Marilyn) |

**Horario sujeto a cambios por asistencia**



# TEAM TRAINING

MULTISPA FITNESS CLUB

| HORARIO | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06:00 a.m. | | Metcon | Force | Metcon | | | |
| 08:00 a.m. | Blend | Metcon | Force | Metcon | Blend | | |
| 11:00 a.m. | | | | | | Metcon + | |
| 12:00 m.d. | | Metcon | | Metcon | Blend | | |
| 06:00 p.m. | Blend | Metcon + | Force | Metcon + | Blend | | |
| 07:00 p.m. | Blend | Metcon | Force | Metcon | | | |

**Horario sujeto a cambios por asistencia**

FORCE: Entrenamiento enfocado en hipertrofia y fuerza.
METCON: Entrenamiento de acondicionamiento. (cardio)
BLEND: Combinacion blanceada de fuerza y cardio.
METCON+: Entrenamiento con enfoque variado