



FOR YOUTH DEVELOPMENT
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

GROUP EXERCISE SCHEDULE -Jan. 5 – May 2

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
5:30 AM	Cycle	Cardio Kickboxing	Cycle	Cardio Kickboxing		
8:15 AM	Super Circuit (Ends Feb. 2)	Super Circuit	3-2-1	Super Circuit (Ends Feb. 2)	Cycle	
9:15 AM	Gentle Yoga	Cycle Core	Yoga Flow		Zumba	Ready, Set, Go!
10:15 AM	Strength Builders	Classic Fitness	Yoga / Tai Chi	Classic Fitness	Zumba Gold	
4:30 PM	Zumba	Body Basix	Pilates	Body Basix		
5:30 PM	Cycle	Zumba Tone	Cycle	Zumba	Zumba	
6:30 PM	Zumba	Super Circuit	Zumba	Cycle Core		
7:30 PM	Body Basix (Barre Method coming soon!)	Zumba Step	Cardio Kickboxing	Yoga-Flow		

~ ENGLISH ~

Group exercise classes are included in your membership. You may join in classes at any time without registering. The minimum age to attend group exercise classes is 15. Those ages 13–14 may attend with a parent.

CANCELLATIONS:

Please check our Facebook page for unexpected class cancelling.

CHILD WATCH HOURS:

Mon-Fri: 8am-10:30am

Mon-Thurs: 4pm-8pm

Saturday: 8am-10:30am

This allows you to enjoy the Y while your children (ages 6 wks to 6 yrs) play in a supervised area.

FACILITY HOURS:

M-Th: 5am-10pm

Fri: 5am-9pm

Sat: 7am-8pm

Sun: 1pm-6pm

~ ESPAÑOL ~

Las clases de ejercicios en grupo están incluidas en su membresía. Usted puede unirse a la clase en cualquier momento sin tener que registrarse. La edad mínima para entrar a estas clases es 15. Esos 13-14 edades podrán asistir con un padre .

CANCELACIONES:

Por favor, consulte Facebook para cancelings clas inesperados.

HORAS DE CUIDADO INFANTIL:

Lunes-Viernes: 8am-10:30am

Lunes-Jueves: 4pm-8pm

Sábado: 8am-10:30am

Esto le permite disfrutar de la Y mientras sus niños (edades de 6 semanas a 6 años) juegan.

HORARIO DE OPERACION:

Lunes-Jueves: 5am-10pm

Viernes: 5am-9pm

Sábado: 7am-8pm

Domingo: 1pm-6pm



FOR YOUTH DEVELOPMENT
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

CLASS DESCRIPTIONS

3-2-1: A fast paced class covering cycles of 3 minutes of strength, 2 minutes of cardio, and 1 minute intervals of core exercises. A complete workout!

Una clase de ritmo rápido que cubre ciclos de 3 minutos de la fuerza, a 2 minutos de cardio, y 1 intervalos de un minuto de ejercicios básicos. Un entrenamiento completo!

Body Basix: Get back to the basics of exercise. A little bit of cardio moves mixed with strength and core building exercises.

Vuelve a lo básico de ejercicio. Un poco de movimientos de cardio mezclado con fuerza y ejercicios de formación de núcleo.

Cardio Kickboxing: Learn boxing skills in a group exercise format. Burpees, jumping jacks, and other favorite cardio moves are mixed in to increase your workload for a calorie-killer workout.

Aprender habilidades de boxeo en una forma de ejercicio en grupo. Burpees, saltos, y otros movimientos de cardio favoritos que se mezclan para aumentar una carga de trabajo y poder quemar las calorías.

Classic Fitness: All fitness needs in one class geared towards seniors with a splash of fun. Todos sus necesidades de el estado de su buena forma para los miembros de la tercera edad con un toque de diversion.

Cycle: A cardiovascular workout with varying speeds, resistance levels and intensities that you can tailor to meet your personal goals. Cycling is a great way to increase heart rate, build endurance, and strengthen your lower body. Newcomers should arrive early to be fitted to a bike.

Un entrenamiento cardiovascular con diferentes velocidades, niveles de resistencia con intensidades que pueden adaptarse para poder cumplir con sus metas personales. El ciclismo es un gran manera de aumentar el ritmo cardíaco, aumentar la resistencia, y fortalecer su cuerpo. Los recién llegados a este programa deben de estar el primer día un poco mas temprano para acomodar sus bicicleta.

Cycle/Core: During this fusion class, the first part of class is spent on the bike, building endurance and breaking a sweat, the other part is off the bike strengthening the core. Newcomers should plan to arrive early to be fitted to a bike.

Cycle / Core Description Continued:

Durante esta clase de fusión, la primera parte de la clase se enfoca en la bicicleta, la construcción de resistencia y poder sudar, la otra parte es fuera de la bicicleta para fortalecer el núcleo. Los recién llegados deben de llegar temprano para ser instalados en una bicicleta.

Pilates: Improve your flexibility, build strength, and develop control and endurance for your body. It puts emphasis on alignment, breathing, and improving coordination and balance.

Mejora tu flexibilidad, aumentar la fuerza, y desarrollar el control y la resistencia de tu cuerpo. Pone énfasis en la alineación, la respiración para proporcionar una mejor coordinación en tu equilibrio.

Ready, Set, Go!: Start the weekend with an exhilarating workout. It could be a Tabata style, Super Circuit style, or any other style to start your weekend off right!

Comienza el fin de semana con un entrenamiento y ánimos. Podría ser un estilo Tabata, Estilo Super Circuit, o cualquier otro estilo para empezar su fin de semana bien!

Strength Builders:

Basics of strength building for the senior member desiring extra help from our trained professional.

Pasos básicos de resistencia diseñado especialmente para nuestros miembros adultos de tercera edad que desean ayuda adicional de nuestro profesional capacitado.

Super Circuit: Circuit training is an efficient and challenging form of conditioning. It works well for developing strength, endurance (both aerobic and anaerobic), flexibility and coordination.

El entrenamiento de circuito es un eficiente y a la vez una forma desafiante de condicionamiento. Funciona bien para el desarrollar fuerza, resistencia (aeróbicos y anaeróbico), flexibilidad y coordinación.

Yoga (Gentle): The best stretch of the day! Work out those kinks and everyday soreness with a variety of yoga postures. Must be able to get on the floor.

El mejor estiramiento del día! Ejercita todos esos tipos de dolores musculares de la vida diaria con una variedad de posturas de yoga. Debe ser capaz de trabajar en el suelo.

Yoga (Flow):

Yoga postures that flow to generate heat and increase flexibility and strength.

Las posturas de yoga que fluyen a generar calor que ayudan a aumentar la flexibilidad y fuerza.

Yoga-Tai Chi:

Blending the best of both genres aiding in strength building capabilities, overall body awareness, and how it relates to balance. Combinando lo mejor de ambos géneros ayudando en la construcción de resistencia general, el conocimiento del cuerpo, y cómo se relacionarse con el equilibrio.

Zumba: Exhilarating, Latin inspired, calorie burning, getting the body moving class. Join the party!

Estimulante, inspirada en ritmo latino, quemador de calorías, consiguiendo la clase en movimiento corporal. Únete a la fiesta!

Zumba Gold: Latin inspired fitness dance geared toward low-impact movements for ALL. Baile corporal inspirado en ritmo latino con movimientos de bajo impacto para todos.

Zumba Sentao: Combine strength and resistance training with innovative dance moves, using a chair as your dance partner. A high intensity workout that focuses on defining your muscles, improving overall cardiovascular health and burning major calories in the process.

Combina fuerza y entrenamiento en tu resistencia con movimientos de baile innovador, usando una silla como tu pareja de baile. Un alto entrenamiento de intensidad que se centra en la definición de tus músculos, mejorando la salud cardiovascular en general y quemando calorías importantes en el proceso.

Zumba Step: Combine the awesome toning and strengthening power of Step aerobics, with the fun fitness-party that only Zumba brings to the dance-floor.

Combina una tonificación impresionante y un fortalecimiento poderoso de Pasos aeróbicos, con una diversión en forma física que sólo Zumba lleva a la pista de baile.

Zumba Tone: Same great class utilizing the tone sticks!

La misma gran clase utilizando los palos de tono!