



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

WELCOME TO Y FIT!

Whether you have been a long-time Y member or have just started your journey, we believe establishing healthy habits is critical to your fitness success. Included with your YMCA membership, you receive 4 Y FIT sessions with a Y FIT coach that provide you with a complete fitness solution based on your goals. The sessions include an initial consultation along with three customized strength and cardio workouts.

STEP 1

Y FIT Consultation. Your Y FIT Coach assesses your needs and introduces you to our cardio and strength equipment.

STEP 2&3

30 minute guided workout with your Y FIT Coach.

STEP 4

30 minute guided workout and program evaluation at end of session with your Y FIT Coach.

WHY Y FIT?

- Y FIT helps you understand how to avoid fitness plateaus and establish proper goals.
- Y FIT helps to create an efficient workout based on your goals and needs.

**YOUR ROAD TO FITNESS SUCCESS BEGINS WITH
YOUR Y FIT SESSIONS INCLUDED WITH YOUR MEMBERSHIP**

www.centralcoastymca.org



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL

¡BIENVENIDO A Y FIT!

Si usted ha sido un largo tiempo miembro de Y o acaban de comenzar su viaje, creemos que el establecimiento de hábitos saludables es fundamental para su éxito de fitness. Inclúda con su membresía de la YMCA, usted recibirá 4 sesiones con un entrenador de Y FIT que le proporcionará una solución de salud física completa basada en sus metas. Las sesiones incluyen una consulta inicial y tres entrenamientos personalizados de fortalecimiento y cardio.

PASO 1

La Consulta de Y FIT. Su Entrenador de Y FIT evaluará sus necesidades y llevará a cabo una introducción a su equipo de cardio y fortalecimiento.

PASO 2 & 3

Entrenamiento guiado de 30 minutos por su Entrenador de Y FIT.

PASO 4

Entrenamiento guiado de 30 minutos y evaluación del programa al final de la sesión con su Entrenador de Y FIT.

¿POR QUÉ Y FIT ?

- Y FIT le ayuda a comprender cómo evitar estancamientos de acondicionamiento físico y establecer metas adecuadas.
- Y FIT le ayuda a crear un entrenamiento eficiente basado en sus metas y necesidades.

**SU CAMINO AL ÉXITO DE SALUD FÍSICA COMIENZA CON SUS
SESIONES DE Y FIT INCLUIDAS CON SU MEMBRESÍA**

www.centralcoastymca.org