



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

STAY FIT!

Senior Fitness at the Y

Get the help you need to stay flexible, increase movement and meet your goals. We offer a variety of exercise machines to improve your cardio health and balance. We also offer several complimentary fitness classes which include:

Enhance® Fitness

8 week group fitness class designed specifically for older adults. Cardio, strength training, and flexibility are all part of this class.

Yoga

Gain flexibility and strength while improving balance and relaxation skills through controlled postures and breathing.

Arthritis Foundation Tai Chi

6 week session of slow and controlled movements to aid arthritis and gain balance and muscular strength.

50 Moving Forward

Improve health and well-being. A variety of exercises designed to increase cardiovascular endurance and increase muscular strength. Hand-held weights, elastic tubing, steps, strength training machines, and much more.

Y-FIT

Y-Fit provides you with a complete fitness solution based on your goals. The sessions include a initial consultation along with three customized strength and cardio workouts.

ASK ABOUT OUR MEMBERSHIP SPECIALS

*** Senior Fitness Only**



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

MANTENERSE EN FORMA!

Aptitud para la tercera edad en la Y

Obtenga la ayuda que necesita para mantener la flexibilidad, aumentar la circulación y cumplir con sus objetivos. Ofrecemos una gran variedad de máquinas de ejercicio para mejorar su salud cardiovascular y el equilibrio. También ofrecemos varias clases de fitness gratuitos que incluyen:

Enhance® Fitness

Esta es una clase de gimnasia del grupo 8 semanas diseñado específicamente para los adultos mayores. Cardio, entrenamiento de fuerza y flexibilidad son parte de esta clase.

Yoga

Ganar la flexibilidad y fuerza, mientras que la mejora de las habilidades de equilibrio y relajación a través de posturas y la respiración controlada.

Arthritis Foundation Tai Chi

6 semanas de sesiones de movimientos lentos y controlados para ayudar a la artritis. También obtienes el equilibrio y la fuerza muscular en esta clase.

50 Avanzar

Mejorar la salud y el bienestar. Una variedad de ejercicios diseñados para aumentar la resistencia cardiovascular y aumentar la fuerza muscular. Pesas, medidas y máquinas de entrenamiento de fuerza.

Y-FIT

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.

PREGUNTE POR NUESTROS ESPECIALES DE MEMBRESÍA

***Aptitud mayor sólo**