



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



NO EXCUSES NO REGRETS JUST DO IT!

Take your training to the next level with this small group fitness class. This class will be held twice a week and led by one of our personal trainers. We will incorporate TRX along with other cutting edge exercises and will be performed in a circuit style fashion.

AGES: 18 + (Facility Members only)
Limited to 8 per class

DAYS: Mondays & Wednesdays

TIME: 6:30pm - 7:15pm

FEES: \$100 / session

CONTACT: Mayra Zendejas
831.637.8600
mzendejas@ymcacentralcoast.org

SESSION DATES:

Sessions run 8 weeks at a time

May 16 - July 6, 2016

July 18 - Sept. 7, 2016

Sept. 19 - Nov. 9, 2016

Nov. 21 - Jan. 1, 2017





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



NO HAY EXCUSAS SIN ARREPENTIMIENTOS ¡SOLO HAZLO!

Tomar su entrenamiento al siguiente nivel con este pequeño grupo de clase de gimnasia. Esta clase se llevará a cabo dos veces por semana y dirigido por uno de nuestros entrenadores personales. Incorporaremos TRX junto con otros ejercicios de vanguardia y se llevará a cabo de una manera estilo de circuito.

EDADES: 18 +
(Sólo para miembros de facilidad)
Limitado a 8 por clase.

DÍAS: lunes y miércoles

HORA: 6:30pm - 7:15pm

CUOTAS: \$100 / sesión

CONTACT: Mayra Zendejas
831.637.8600
mzendejas@ymcacentralcoast.org

FECHAS DE LA SESIÓN:

Sesiones corren 8 semanas a la vez

16 de mayo - 6 de julio

18 de julio - 7 de septiembre

19 de septiembre - 9 de noviembre

21 de noviembre - 1 de enero, 2017

