

# WE'RE INVESTING IN YOU

MORE PERSONAL AND  
PREVENTIVE SUPPORT

**THEY'RE  
HERE!**



**BICEP  
CURL/  
TRICEP  
EXTENSION**



**LEG  
EXTENSION**

## **NEW** STRENGTH TRAINING EQUIPMENT BY PRECOR

To serve you better,  
we're adding new  
premium equipment  
for strength training  
and toning.



**PREACHER CURL BENCH**



**CALF  
RAISE**

# SOUTH COUNTY YMCA

The Y.™ For a better us.™

[www.centralcoastymca.org](http://www.centralcoastymca.org)



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

ESTAMOS INVIRTIENDO

EN TI

MÁS PERSONAL Y  
SOPORTE PREVENTIVO

¡ESTÁN  
AQUÍ!



BICEP  
CURL/  
TRICIP  
EXTENSION



LEG  
EXTENSION

**NUEVO**

ENTRENAMIENTO DE  
FUERZA EQUIPO  
POR PRECOR

Para un mejor servicio,  
estamos añadiendo nueva  
equipos de alta calidad  
para el entrenamiento de  
la fuerza y tonificación.



PREACHER CURL BENCH



CALF  
RAISE

**SOUTH COUNTY YMCA**

La Y.™ Por una mejor comunidad para todos.™

[www.centralcoastymca.org](http://www.centralcoastymca.org)



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY