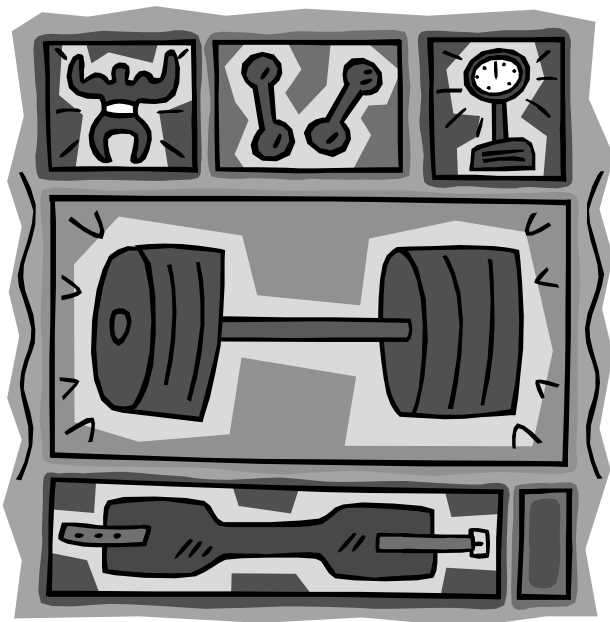


YOUTH STRENGTH TRAINING

Watsonville Family YMCA, 27 Sudden Street, Watsonville, CA 95076 831-728-9622

For Youth Ages 12-14



PROGRAM DESCRIPTION: YMCA Youth Strength Training teaches the basics needed to safely exercise in the facility. Participants will learn the rules of the facility, youth strength training guidelines, how to use cardio and weight equipment, the importance of warm-ups, cool-downs and stretching, and the benefits of exercise. Successful completion of the class and certification by the YMCA Instructor will allow participants ages 12-14 to use the facility equipment without parental supervision. (Certification badge must be worn)

DAYS AND TIMES:

Tuesday and Thursday
4:00 - 5:00 PM

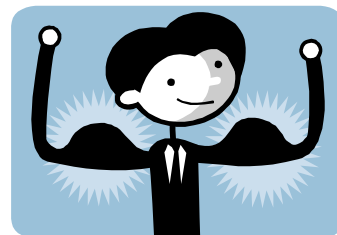
REGISTRATION: Open

\$30 / Family Members \$60 / Youth Member

SESSION DATES:

Session 1: September 15, 17, 22, 24, 29
Session 2: October 6, 8, 13, 15, 20, 22
Session 3: November 3, 5, 10, 12, 17, 19

LOCATION: Class meets in the Circuit Training room.



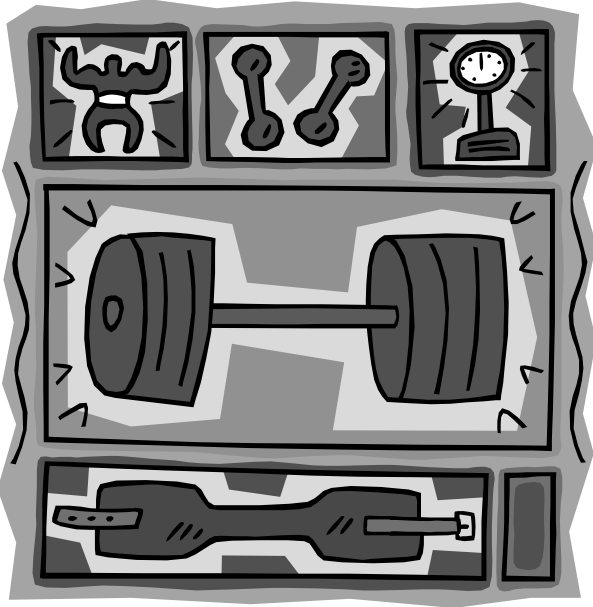
**BELONG.
BE STRONG.**



Y JOVEN ENTRENAMIENTO DE FORTALEZA

Watsonville Family YMCA, 27 Sudden Street, Watsonville, CA 95076 831-728-9622

Para Jóvenes de Edades 12-14



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA:

El programa de Adiestramiento básico juvenil de YMCA enseña las destrezas básicas para hacer los ejercicios sin peligro en las instalaciones. Los participantes aprenderán las reglas de las instalaciones, las guías para el adiestramiento juvenil para desarrollar sus fuerzas, cómo usar el equipo cardíaco y de pesos, la importancia de los ejercicios de calentamiento, los ejercicios para serenarse y de estiramiento, y los beneficios de los ejercicios. El completar con éxito la clase y obtener la certificación del instructor de YMCA les permitirá a los participantes de 12 a 14 años usar los equipos de las instalaciones sin la supervisión de los p. padres. (Deben usar la insignia de certificación.)

DÍAS Y HORARIOS:

Lunes y miércoles
de 18:00 a 19:00 horas

INSCRIPCIÓN: Abierta

\$30 / Miembros de la familia \$60 / Jóvenes miembros

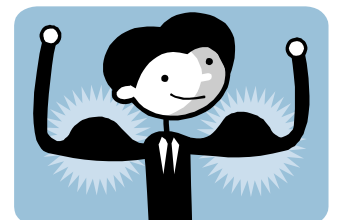
FECHAS DE LAS SESIONES:

Sesión 1: 14, 16, 21, 23, 28, 30 de septiembre

Sesión 2: 5, 7, 12, 14, 19, 21 de octubre

Sesión 3: 2, 4, 9, 11, 16, 18 de noviembre

LUGAR: La clase se reúne en la sala de *Circuit Training*.



**SE PARTE.
SE FUERTE.**