CLASS DESCRIPTIONS

ZUMBA

A dance workout that moves between high and low intensity dance moves designed to get your heart rate up and boost cardio endurance.

BALANCE

Exercises that strengthen muscles, such as the legs and torso, in order to improve balance and stability

AQUA FIT

Low impact, total body workout emphasizing cardiovascular fitness and muscle toning with water resistance.

MEET OUR INSTRUCTORS

TRACY

Instructor

Zumba

SUKE

Instructor

Balance

UZIEL

Instructor

Aqua Fit

VIRIDIANA

Instructor

Zumba

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

ZUMBA

Encuentra tu ritmo en esta clase. El baile al estilo latino te pondrá en movimiento; la música es rápida, divertida y hará que tus caderas se muevan.

BALANCE

Ejercicios que fortalecen los músculos, incluidas las piernas y el torso, para mejorar el equilibrio y la estabilidad.

AQUA FIT

Esta clase ofrece diversión y movimientos en agua para mejorar la agilidad, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. No se requiere habilidad para nadar.

CONOCE A NUESTROS INSTRUCTORES

TRACY

Instructora

Zumba

SUKE

Instructora

Balance

UZIEL

Instructor

Aqua Fit

VIRIDIANA

Instructora

Zumba