

HEALTHY LIVING

JULY 2026 • YMCA OF SAN BENITO COUNTY

No Place Like *This Place*™

Fitness is better together!

Bring a Guest Week

Invite your friends and family to enjoy a FREE 3-DAY Guest Pass July 13–18! Whether they're just getting started with fitness or looking for a new place to continue their journey, this is the perfect opportunity to experience everything we have to offer.



Vote!

It's that time of year to cast your vote for the best of San Benito. Don't forget to show your love for the Y! Below are some categories the YMCA can fall into this year.



Families & Pets

- After School Program
- Company to Work For
- Youth Sports Program

Fun

- Gym or Health Club
- Place to Take a Class
- Summer Camp

Services

- Nonprofit Organization
- Pool (if appropriate, as it appears paired with "Spa")

[CLICK HERE TO VOTE](#)

4th of July HOURS:

8:00am - 12:00pm
NO FITNESS CLASSES OR KIDS ZONE



Firework Safety Tips:

- Keep fireworks away from children.
- Never point fireworks at people, animals, or buildings.
- Follow the instructions on the package.
- Keep water nearby.
- Wear safety glasses.
- Light one firework at a time.
- Do not relight fireworks that fail to go off.
- Store fireworks safely away from children and pets.
- Keep pets indoors during fireworks.

Run for a cause!



Have you registered yet? Early bird pricing ends this month, so sign up now before prices increase! Grab your friends and family and join us for a fun day supporting our community while still staying active.

Trophy Categories:

- Silver (Ages 55+)
- Women (Ages 18-54)
- Men (Ages 18-54)
- Teen Girls (Ages 13-17)
- Teen Boys (Ages 13-17)
- Girls (Ages 5-12)
- Boys (Ages 5-12)
- Team

[REGISTER HERE](#)

[SPONSOR HERE](#)

Teacher Appreciation



We're honoring those who make a difference in our community with a special **giveaway** at the end of this month! If you know a **local teacher** who deserves recognition, keep an eye out for our upcoming social media post where you can enter them for a chance to win a **FREE prize** and help us celebrate their impact.



Senior Social

Join us for light refreshments and snacks, along with a presentation by the Alzheimer's Association on The Impact of Alzheimer's and Dementia in Our Community.



July 22



11:30a-12:30p



Active Wellness Program

New Fitness Classes for the Community! Invite your friends, family, coworkers, and neighbors to experience the Y with our new lineup of fitness classes.

MONDAY:



Pilates
8:00am

MONDAY:



Zumba Gold
11:00am

TUESDAY:



Stretch & Mobility
7:30pm

THURSDAY:



Enhanced Fitness
11:00am



FREE HEALTH SCREENING: Wednesday, July 22nd 9am-12pm

[Class Schedule](#)

[Class Descriptions](#)

No Excuses



July 13 - August 20
6:00-6:45pm

[Learn More](#)

Parents Night Out



Friday,
July 10th
5:00pm-
8:00pm

Follow us!



Baler Aquatic Center

Community Theme Nights



Summer just got more exciting! Join us for our Community Swim Theme Nights, where every event brings a new theme, fun atmosphere, and plenty of poolside excitement. See what's coming up below!

Fridays from 4:30-7:30PM

- July 17- Sports Club Night
- July 24-Service Club Night
- July 31- Teen Night
- August 7-Teacher Appreciation Night

Swim Lessons Registration

Facility Members:
Thursday, July 30th

Program Members:
Friday, July 31st

Swim Evaluations

Friday, July 24th
4:30pm-6pm

Coming Soon!



Water Polo Camp

A beginner-friendly camp designed to introduce kids to water polo while developing new skills. Stay tuned for more information!

Extended Community Swim Days



Saturday, July 25th
12-3pm

Join us for Community Swim and enjoy a refreshing time with friends and family!

Splash & Celebrate

Start Your Independence Day celebration with an Early Splash!

DATE: JULY 1ST & 3RD
TIME: 1:00PM-8:00PM



Lap Swim

BAC Members: FREE
Non-BAC Members: \$10/prsn

Community Swim

BAC Members: FREE
Non-BAC Members: \$5/prsn

Holiday Hours

The Baler Aquatic Center will be OPEN on 4th of July from 7am-12pm.

WISHING YOU A
SAFE AND HAPPY
4TH OF JULY!



Scan or click the QR Code to visit our webpage.

Water Safety Tip

Wear proper swim attire.

Wearing cotton or baggy clothing

increases drag, leading to rapid exhaustion.



VIVIENDO SALUDABLE

JULIO 2026 • YMCA DEL CONDADO DE SAN BENITO

No Hay un Lugar Como *Este*™

¡Estar en forma es mejor en compañía!

Semana de traer un invitado

¡Invita a tus amigos y familiares a disfrutar de un pase de invitado gratuito de 3 días del 13 al 18 de julio! Ya sea que estén comenzando a hacer ejercicio o buscando un nuevo lugar para continuar su camino, esta es la oportunidad perfecta para experimentar todo lo que tenemos para ofrecer.



¡Vota!

Ha llegado esa época del año para votar por lo mejor de San Benito. ¡No olvides mostrar tu amor por la YMCA!

A continuación se presentan algunas categorías en las que la YMCA puede encajar este año.



Familias y mascotas

- Programa extraescolar
- Empresa para trabajar
- Programa deportivo juvenil

Diversión

- Gimnasio o club de salud
- Lugar para tomar una clase
- Campamento de verano

Servicios

- Organización sin fines de lucro
- Piscina (si procede, ya que aparece junto con "Spa")

HAZ CLIC AQUÍ PARA VOTAR

4 de Julio **HORARIO:**
8:00 a. m. - 12:00 p. m.
NO HAY CLASES DE FITNESS
NI ZONA INFANTIL.

Consejos de seguridad para el uso de fuegos artificiales:

- Mantén los fuegos artificiales fuera del alcance de los niños.
- Nunca apuntes los fuegos artificiales hacia personas, animales o edificios.
- Sigue las instrucciones del paquete.
- Ten agua a mano.
- Usa gafas de seguridad.
- Enciende un fuego artificial a la vez.
- No vuelvas a encender los fuegos artificiales que no hayan explotado.
- Guarda los fuegos artificiales en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Mantén a sus mascotas dentro de casa durante los fuegos artificiales.

¡Corre por una buena causa!



¿Ya te registraste? El precio de inscripción anticipada termina este mes, ¡así que regístrate ahora antes de que suban los precios! Reúne a tus amigos y familiares y únete a nosotros para un día divertido apoyando a nuestra comunidad mientras te mantienes activo.

Categorías de trofeos:

- Plata (mayores de 55 años)
- Mujeres (de 18 a 54 años)
- Hombres (de 18 a 54 años)
- Chicas adolescentes (de 13 a 17 años)
- Adolescentes varones (de 13 a 17 años)
- Niñas (de 5 a 12 años)
- Niños (de 5 a 12 años)
- Equipo

[REGÍSTRESE AQUÍ](#)

[PATROCINA AQUÍ](#)

Agradecimiento a los maestros

¡A finales de este mes, celebraremos a quienes marcan la diferencia en nuestra comunidad con un **sorteo** especial! Si conoces a algún **profesor local** que merezca reconocimiento, no te pierdas nuestra próxima publicación en redes sociales, donde podrás participar para ganar un **premio GRATIS** y celebrar su labor.



Social para personas mayores

Acompáñenos para disfrutar de refrigerios y aperitivos, junto con una presentación de la Asociación de Alzheimer sobre el impacto del Alzheimer y la demencia en nuestra comunidad.



22 de julio



11:30 - 12:30 pm



Programa de Bienestar Activo

¡Nuevas clases de fitness para la comunidad! Invita a tus amigos, familiares, compañeros de trabajo y vecinos a disfrutar de la YMCA con nuestra nueva programación de clases de fitness.

LUNES:



Pilates
8:00am

LUNES:



Zumba Gold
11:00am

MARTES:



Estiramiento y movilidad
7:30pm

JUEVES:



Mejora de la condición física
11:00am



EXAMEN MÉDICO GRATUITO: Miércoles 22 de julio, de 9:00am-12:00pm

Horario de clases

Descripciones de las clases

Sin excusas



Del 13 de julio al 20 de agosto
5:00-5:45pm

[Más información](#)

Noche de padres fuera



Viernes, 10
de julio De
5:00 a
8:00pm

¡Síguenos!



Centro Acuático de Baler

Noches temáticas comunitarias



¡El verano se vuelve aún más emocionante! Acompáñanos en nuestras Noches Temáticas de Natación Comunitaria, donde cada evento trae una temática diferente, un ambiente divertido y mucha diversión junto a la piscina. ¡Descubre lo que tenemos preparado a continuación!

Los viernes de 4:30 p 7:30 p.

- 17 de julio - Noche del Club Deportivo
- 24 de julio - Noche del Club de Servicio
- 31 de julio - Noche de adolescentes
- 7 de agosto - Día de agradecimiento a los maestros
Noche

Inscripción a clases de natación

**Miembros de la
instalación:**

Jueves, 30 de julio

Miembros del programa:

Viernes, 31 de julio

¡Muy pronto!



Campamento de waterpolo

Un campamento ideal para principiantes, diseñado para que los niños se inicien en el waterpolo y desarrollen nuevas habilidades. ¡Manténganse atentos para más información!

Jornadas de natación comunitarias extendidas



**Sábado, 25 de julio
De 12 a 3 PM**

- ¡Únete a nosotros para nadar en comunidad y disfruta de un momento refrescante con amigos y familiares!

Evaluaciones de natación

**Viernes, 24 de julio
4:30-6:00 p**

Salpicaduras y celebración

¡Comienza la celebración del Día de la Independencia con un chapuzón anticipado!

**FECHA: 1 Y 3 DE JULIO
HORA: 1:00-8:00P**

Natación por largos
Miembros de BAC: GRATIS
Sin Membresía: \$10 por persona

Natación comunitaria
Miembros de BAC: GRATIS
Sin Membresía: \$5 por persona

Horario de vacaciones

El Centro Acuático de Baler estará **ABIERTO** el 4 de julio de 7:00 a 12:00.

¡LES DESEAMOS UN
**FELIZ Y SEGURO 4
DE JULIO!**



Escanee o haga clic en el código QR para visitar nuestra página web.

Consejo de seguridad en el agua

Usa la indumentaria de baño adecuada.

Usar ropa de algodón o holgada aumenta la resistencia al agua, lo que provoca un agotamiento rápido.

