

# HEALTHY LIVING

MARCH 2026 • YMCA OF SAN BENITO COUNTY

## No Place Like *This Place*™

### Women's History Month



In honor of Women's History Month, we proudly celebrate and recognize all the incredible women who are part of our Y family. **To our dedicated, talented, and inspiring women staff** —

thank you for your leadership, commitment, and positive impact you make every single day. Your hard work and passion strengthen our team and our mission.

**To our valued women members** —thank you for showing up for yourselves, your families, and your community with resilience and determination. We are honored to support you on your journey and grateful to have you as part of our Y family.

**TODAY AND ALWAYS, WE CELEBRATE YOU.**

### Bloom into fitness together!

**March 16<sup>th</sup> – 22<sup>nd</sup>**

Invite a friend to join and share the benefits of staying active. When your friend signs up, they'll get 50% off the joining fee, and you'll earn a chance to spin the raffle wheel for a prize!

### Brushes & Bonding Family Paint Night



Join us for a night full of color, creativity, and fun! One of our talented staff members will guide you step-by-step, so no art experience is needed. It's the perfect chance to bond and create a masterpiece you'll be proud to take home. Let's make some colorful memories together!

**Day: Friday, March 20<sup>th</sup>**

**Time: 5:30–6:30p**

**Ages: 4 years +**

*\*Children must be accompanied by a parent*

**Give us a call for more information!**

the **Y** | **175** YEAR ANNIVERSARY

**THE**  
All In,  
Todos Juntos  
**PLACE**

**DAY OF GIVING**  
March 3, 2026

**DONATE TODAY**

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

## Spring Into Strength

This month, we're offering two different personal training sessions to level up your fitness. Whether you want more variety or high-energy, results-driven workouts, we've got the perfect personal training class to help you reach your goals.

### Women on Weights



March 17<sup>th</sup> - April 9<sup>th</sup>  
Tues & Thurs  
8-8:45 am

[Learn More! >>](#)

### No Excuses



March 23<sup>rd</sup> - April 30<sup>th</sup>  
Mon & Thurs  
6-6:45 pm

[Learn More! >>](#)



## Fitness Class Schedule Updates:

### Enhance Fitness:

Tuesdays 10:15a-11a and  
11:15a-12p  
Tuesdays 5:30p-6:15p

### Dance for Fitness

Thursdays 10:15a-11a and  
11:10a-11:50a



[Class Schedule](#)



PARENTS NIGHT OUT  
5:00PM - 8:00PM

the Y | 175 YEAR ANNIVERSARY

HEALTHY KIDS DAY

Free To The Public!

APRIL 18

NATIONAL SPONSORS

PEANUTS LOWER SUGAR

## Baler Aquatic Center



## Dive Into Our Upcoming Programs!

### Swim & Conditioning Camp

March 3<sup>rd</sup> - March 28<sup>th</sup>

### Swim Lessons

March 2<sup>nd</sup> - March 28<sup>th</sup>



## Pool rentals available!

Planning a birthday or graduation party? Take the celebration outside, soak up the sunshine, and make a splash in the pool!

[Learn More!](#)



Scan or click the QR Code to visit our webpage.



# VIVIENDO SALUDABLE

MARZO 2026 • YMCA DEL CONDADO DE SAN BENITO

## No Hay un Lugar Como *Este*<sup>™</sup>

### Mes de la historia de la Mujer



En honor al mes de la historia de la mujer, celebramos y reconocemos con orgullo a todas las increíbles mujeres que forman parte de nuestra familia Y. A nuestro personal femenino dedicado, talentoso e inspirador,

gracias por su liderazgo, compromiso e impacto positivo que generan a diario. Su arduo trabajo y pasión fortalecen a nuestro equipo y nuestra misión.

A nuestras valiosas miembros gracias por su entrega, por sus familias y por su comunidad, con resiliencia y determinación. Nos honra apoyarlas en su camino y nos alegra que formen parte de nuestra familia Y.

**HOY Y SIEMPRE TE CELEBRAMOS.**

### ¡Florezcan juntos en el fitness!

16 - 22 de marzo

Invita a un amigo a unirse y comparte los beneficios de mantenerse activo/a. Cuando tu amigo/a se registre, recibirá un 50% de descuento en la cuota de inscripción y tú tendrás la oportunidad de ganar un premio en la rifa.

### Noche de pintura familiar



¡Únete a nosotros para una noche llena de color, creatividad y diversión! Uno de nuestros talentosos empleados te guiará paso a paso, así que no necesitas experiencia artística. Es la oportunidad perfecta para conectar y crear una obra maestra que te enorgullecerás de llevar a casa. ¡Creemos recuerdos llenos de color juntos!

**Día: Viernes, 20 de marzo**

**Hora: 5:30-6:30p**

**Edades: 4 años +**

\*Los niños deben estar acompañados por un padre.

**¡Llámanos para más información!**

the Y | 175 YEAR ANNIVERSARY

**THE**  
All In,  
Todos Juntos  
**PLACE**

**DAY OF GIVING**  
March 3, 2026

**DONATE TODAY**

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

## Fortalece tu fuerza

Este mes, ofrecemos dos sesiones de entrenamiento personal diferentes para mejorar tu estado físico. Ya sea que busques más variedad o entrenamientos dinámicos y con resultados, tenemos la clase de entrenamiento personal perfecta para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

### Mujeres en pesas



17 de marzo - 9 de abril  
martes y jueves  
8-8:45 am

¡Aprenda más! >>

### Sin excusas



23 de marzo - 30 de abril  
lunes y jueves  
6-6:45 pm

¡Aprenda más! >>



## Actualizaciones del horario de clases de fitness:

### Refuerza tu salud:

Martes 10:15a-11a y  
11:15 a. m. a 12 p. m.  
Martes 5:30 p. m. a 6:15 p. m.

### Baile para fitness:

Jueves 10:15a-11a y  
11:10 a. m. a 11:50 a. m.



Horario de clases



NOCHE DE PADRES  
5:00 - 8:00p

the Y | 175<sup>th</sup> ANNIVERSARY

# DÍA DE LOS NIÑOS SALUDABLES™

¡Gratis y abierto al público!

## 18 DE ABRIL

PATROCINADORES A NIVEL NACIONAL

## Centro Acuático Baler



¡Sumérgete en nuestros próximos programas!

Campamento de natación y acondicionamiento

3 de marzo - 28 de marzo

Clases de natación

2 de marzo - 28 de marzo



¡Alquiler de piscina disponible!

¿Planeas una fiesta de cumpleaños o graduación? ¡Celebra al aire libre, disfruta del sol y date un chapuzón en la piscina!

¡Aprenda más!



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

