



# Salinas Family YMCA

## GROUP FITNESS SCHEDULE

### HORARIO DE CLASES EN GRUPO

KID ZONE HOURS: M-F: 8a-11:30a, S: 8a-11a & M-Th: 5-8p    PHONE: (831) 758-3811    UPDATED/ACTUALIZADO: Mar. 2026

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIERCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SABADO
<b>Y OPENS AT 5:00AM</b>					<b>Y OPENS AT 8 A</b>
<b>Cycling Ciclismo</b> Jerry 5:00a-6:00a	<b>Aqua Fit</b> Maria Luisa 8:00a-9:00a	<b>Cycling Ciclismo</b> Jerry 5:00a-6:00a	<b>Aqua Fit</b> Maria Luisa 8:00a-9:00a	<b>Cycling Ciclismo</b> Jerry 5:00a-6:00a	<b>Aqua Fit</b> Belen 8:00a-9:00a
<b>Aqua Group Bonding Convivencia Grupal Acuática</b> Sherrie 9:00a-10:00a	<b>Beginner Yoga Yoga Para Principiantes</b> Sherrie 8a-9a	<b>Deep Water Challenge Desafio de Aguas Profundas</b> Sherrie 9:00a-10:00a	<b>Beginner Yoga Yoga Para Principiantes</b> Sherrie 8a-9a	<b>Aqua Group Bonding Convivencia Grupal Acuática</b> Sherrie 9:00a-10:00a	<b>ZUMBA</b> Gabby 8a-9a
<b>Zumba</b> Gabby 9:15a-10:15a	<b>Step &amp; Sculpt Paso &amp; Escultura</b> Elizabeth 9:15a-10:15a	<b>Zumba</b> Gabby 9:15a-10:15a	<b>Strength Training Entrenamiento de Fuerza</b> Elizabeth 9:15a-10:15a	<b>Zumba</b> Gabby 9:15a-10:15a	<b>Cardio Step Paso De Cardio</b> Teresa 9:15a-10:15a
<b>Active Older Adults Adultos Mayores Activos</b> Glenn 10:30a-11:30a	<b>Active Older Adults Adultos Mayores Activos</b> Elizabeth 10:30a-11:30a	<b>Active Older Adults Adultos Mayores Activos</b> Glenn 10:30a-11:30a	<b>Active Older Adults Adultos Mayores Activos</b> Elizabeth 10:30a-11:30a	<b>Active Older Adults Adultos Mayores Activos</b> Glenn 10:30a-11:30a	
<b>Cycling Ciclismo</b> Glenn 12:15p-1:15p	<b>Lift Elevar</b> Teresa 12:15p-1:15p		<b>Lift Elevar</b> Teresa 12:15p-1:15p		
		<b>B.Y.O.B</b> Sherrie 4:30p-5:30p			
<b>Cardio Pump Impulso De Cardio</b> Teresa 5:30p-6:30p	<b>Strength Training Entrenamiento de Fuerza</b> Gabby 5:30p-6:30p	<b>Cardio Pump Impulso De Cardio</b> Teresa 5:30p-6:30p	<b>Strength Training Entrenamiento de Fuerza</b> Gabby 5:30p-6:30p		<b>SUNDAY DOMINGO</b>  Open from 8am-12pm No group exercise classes
<b>Zumba</b> Sarai 6:35p-7:35p	<b>Zumba</b> Claudia 6:35p-7:35p	<b>Zumba</b> Sarai 6:35p-7:35p	<b>Zumba</b> Claudia 6:35p-7:35p		
				<b>Karate (\$)</b> Zeno	
<b>Karate (\$)</b> Zeno		<b>Karate (\$)</b> Zeno			
<b>Y CLOSÉS   CIERRA @ 10PM</b>				<b>Y CLOSÉS   CIERRA @ 8PM</b>	<b>Y CLOSÉS   CIERRA @ 3PM</b>

- STRENGTH
- FLEXIBILITY
- FLEXIBILITY & STRENGTH
- CARDIO
- CARDIO & STRENGTH
- LOW INTENSITY

# Fitness Class Descriptions<sup>the</sup>



## Descripcion de clases en grupo

### ON WATER/ EN EL AGUA

**Aqua Fit/Forma Acuatica:** Low impact, total body workout emphasizing cardiovascular fitness and muscle toning with water resistance. Low intensity options given.

Entrenamiento de bajo impacto para todo el cuerpo que enfatiza la aptitud cardiovascular y la tonificación muscular con resistencia al agua. Se ofrece opciones de intensidad baja.

**Deep Water Challenge/Desafio de aguas profundas:** Utilize the water's buoyancy and resistance to increase your cardiovascular fitness and get a full body workout in a non-impact environment. Improves flexibility, strength, and coordination while moving muscles through a full range of motion.

Utilice la flotabilidad y la resistencia del agua para aumentar su condición cardiovascular y realizar un entrenamiento de cuerpo completo en un entorno sin impacto. Mejora la flexibilidad, la fuerza y la coordinación mientras mueve los músculos en un rango completo de movimiento.

### ON LAND/EN TIERRA

**Lift/Elevar:** A strength training class for women and men to build lean muscle, increase strength and endurance, and have fun working out to music in a group fitness setting.

Una clase de entrenamiento de fuerza para mujeres y hombres para desarrollar musculos magros, aumentar la fuerza y la resistencia. Diviertase hacinedo jercicio con musica en un entorno de fitness grupal.

**Cardio Pump/Impulsar de Cardio:** Intervals of cardio for endurance/calorie burn and weight training for strength and tone.

Intervalos de cardio para resistencia/quema der calorís y entrenamiento con pesas para fuerza y tono.

**Cycling/Ciclismo:** A high energy, calorie-burning, heart-strengthening class using joint-friendly indoor cycling bikes.

Una clase de alta energia, quema de calorías y fortalecimiento del corazon utilizando bicicletas de ciclismo que protegen las articulacones.

**Active Older Adults/Adultos Mayores Activos:** Improve balance, cardiac health, muscle strength and bone density in this senior friendly format a friendly class that is perfect for someone seeking a low impact, full body workout. Mejore el equilibrio la salud cardiaca, la densidad osea en este formato amigable para personas mayores, una clase amigable que es perfecta para alguien que busca un entrnamiento de cuerpo completo de bajo impacto.

**Step & Sculpt/Escultura del Cuerpo:** A fun, heart pumping class using risers and full body movements to improve your cardiovascular health and overall strength.

Una clase divertida y estimulante que utiliza bandas y movimientos de todo el cuerpo para mejorar su salud cardiovascular y su fuerza general.

**Strength Training/Entrenamiento de Fuerza:** Combines traditional strength exercises and functional training moves, utilizing a barbell, weight plates, and your body weight. High-rep training and athletic movements are key components of this results-driven workout.

Combina ejercicios de fuerza tradicionales y movimientos de entrenamiento funcional, utilizando una barra, disco de peso y su peso corporal. El entrenamiento de altas repreticiones y los movimientos atleticos son componentes clave para ver resultados.

**Yoga for Beginners/para principiantes:** Gain flexibility and improve balance with this beginner-friendly yoga class. Also suitable for experienced students looking for a more breath-centered, restorative practice.

Obtenga flexibilidad y mejore el equilibrio con esta clase de yoga para principinates. Tambien es adecuado para estudiantes experimentados que buscan una practica restaurativa mas centrada en la respiracion.

**Zumba:** This is a fun and energetic fitness class that incorporates Latin dance moves and music.

Esta es una clase de fitness divertida y energetica que incorpora musica y movimientos de baile latino.