YMCA OF SAN BENITO COUNTY

GROUP FITNESS SCHEDULE

HORARIO DE CLASSES EN GRUPO

KID ZONE HOURS: M-Th: 8a-11a & 4:15p-7:30p, F: 8a-11a, S: 8a-10a — **UPDATED 10/31/26**

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIERCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SABADO
Y OPENS AT 5:00AM. WELLNESS FLOOR OPEN FOR YOUR USE!					**Y OPENS AT 8AM**
STRENGTH & CONDITIONING FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 5:30-6:15a Serena	**STRENGTH & CONDITIONING** FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 5:30-6:15a Areanna	**YOGA** 8a-9a Karin	**STRENGTH & CONDITIONING** FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 5:30-6:15a Serena	**ZUMBA TONE** TONO DE ZUMBA 8a-8:45a Rosa	**POWER CARDIO** CARDIO DE POTENCIA 8:15a-9a Sharley
PILATES 8a-8:45a Karin	**ZUMBA** 8a-8:45a Rosa	**SPIN** 9:15a-10a Sharley	**ZUMBA** 8a-8:45a Rosa	**YOGA** 9a-10a Karin	**ZUMBA** 9:15a-10a Rosa
DANCE FOR FITNESS BAILE PARA FITNES 10:00a-10:45a Kathy ✳	**TOTAL BODY** CUERPO TOTAL 9a-9:45a Sharley	**DANCE FOR FITNESS** BAILE PARA FITNES 10:30a-11:15a Kathy ✳	**STRENGTH & CODITIONING** FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 9a-9:45a Sharley	**DANCE FOR FITNESS** BAILE PARA FITNES 10:30a-11:15a Nena ✳	**BALLET TOTS ($)** 10:10a-10:55a Katerina
ZUMBA TONE GOLD 11:00a-11:45a Rosa ✳	**ENHANCE FITNESS** REFUERZAR TU SALUD 10:00a-10:45a Rosa ✳	**STRENGTH & CONDITIONING** FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 4:15p-5:00p Areanna	**ENHANCE FITNESS** REFUERZAR TU SALUD 10:00A-10:45A Rosa ✳		**BALLET PETITES ($)** 11:05a-11:50a Katerina
FIT KIDS ($) NIÑOS ACTIVOS ($) 3:15p-4:00p Amanda	**ENHANCE FITNESS** REFUERZAR TU SALUD 11:00a-11:45p Rosa ✳	**YOGA** 5:15p-6:15p Karin	**ENHANCE FITNESS** REFUERZAR TU SALUD 11:00a-11:45p Rosa ✳		
YOGA 5:15p-6:15p Karin	**STRENGTH & CONDITIONING** FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO 4:15p-5:00p Sharley	**ZUMBA TONE** TONO DE ZUMBA 6:30p-7:15p Rosa	**STRENGTH & FLEXIBILITY** FUERZA Y FLEXIBILIDAD 4:15p-5p Sharley		
ZUMBA TONE 6:30p-7:15p Rosa	**ENHANCE FITNESS** REFUERZAR TU SALUD 5:30p-6:15p Rosa ✳		**BALLET JUNIORS ($)** 5:30P-6:15P Katerina		
	ZUMBA 6:30p-7:15p Rosa		**ZUMBA** 6:30p-7:15p Rosa		Indicates ✳ Senior Recommended
	STRETCH & MOBILITY ESTIRAMIENTO Y MOBILIDAD 7:30p-8:15p Amanda				**SUNDAY** **DOMINGO** Open from 8am-12pm No group exercise classes
Y CLOSES AT 9:00PM				**Y CLOSES AT 5PM**	**Y CLOSES AT 12PM**

Phone: 831.637.8600 | Website: CentralCoastYMCA.org

FITNESS CLASS DESCRIPTIONS
DESCRIPCIONES DE CLASSES DE EJERCICIO

Water Aerobics: Low impact, total body workout emphasizing cardiovascular fitness and muscle toning with water resistance | Esta clase ofrece diversión y movimientos en agua para mejorar la agilidad, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. No se requiere habilidad para nadar.

Ballet Jr, Petites, and Tots: Ballet is an expressive dance form that emphasizes basic position, posture, balance, coordination and promoting physical development while nurturing a love for movement and creativity | El ballet es una forma de danza expresiva que enfatiza la posición básica, la postura, el equilibrio, la coordinación y promueve el desarrollo físico mientras nutre el amor por el movimiento y la creatividad.

Bootcamp: Consists of a mix of cardiovascular conditioning, strength training using weights and different equipment throughout the workout | Consiste en una mezcla de acondicionamiento cardiovascular, entrenamiento de fuerza utilizando pesas y diferentes equipos a lo largo del entrenamiento.

Butts and Guts: Glute and ab focused workout using compound movements to max out muscle growth | Entrenamiento centrado en los glúteos y los abdominales utilizando movimientos compuestos para maximizar el crecimiento muscular.

Dance for Fitness: Basic fitness movements of up-tempo beat class focusing on balance, coordination, endurance and fun | Movimientos básicos de fitness de una clase de ritmo rápido centrada en el equilibrio, la coordinación, la resistencia y la diversión.

Enhance Fitness: Evidence-based group exercise and falls prevention program that helps older active adults at all levels of fitness become more active, energized, and empowered. | Programa de prevención de caídas y ejercicios grupales basado en evidencia que ayuda a los adultos mayores activos en todos los niveles de condición física a volverse más activos, llenos de energía y empoderados.

Fit Lab: A high-repetition strength class focused on targeted muscle groups using barbells, dumbbells, and functional equipment. | Una clase de fuerza de alta repetición enfocada en grupos musculares específicos utilizando barras, mancuernas y equipo funcional.

Kickboxing: Full body workout that will help develop you cardiovascular fitness, coordination, strength, and agility. | Entrenamiento de cuerpo completo que te ayudará a desarrollar tu capacidad cardiovascular, coordinación, fuerza y agilidad.

Pilates: Concentrates on strengthening the body with an emphasis on core strength. | Se concentra en fortalecer el cuerpo con énfasis en la fuerza central.

Power Cardio: A high energy workout designed to provide conditioning to a variety group of muscles helps with cardiovascular endurance and increases stamina. | Un entrenamiento de alta energía diseñado para proporcionar acondicionamiento a una variedad de grupos de músculos ayuda con la resistencia cardiovascular y aumenta la resistencia.

Strength and Conditioning: A strength training with cardio exercises, plus some stretching and mobility work to help you stay flexible and injury-free. | Un entrenamiento de fuerza con ejercicios de cardio, además de algunos estiramientos y trabajo de movilidad para ayudarte a mantenerte flexible y libre de lesiones.

Squatober: Surprise Halloween themed class | Clase sorpresa con tematica de Halloween

Stretch & Mobility/ Estiramiento y Mobilidad: Focuses on improving flexibility, joint movement, and overall body function through gentle stretches and controlled exercises. | Se enfoca en mejorar la flexibilidad, el movimiento de las articulaciones y la función general del cuerpo mediante estiramientos suaves y ejercicios controlados.

Yoga: Exercise in which you move your body into various positions in order to become more fit or flexible, to improve your breathing, and relax your mind. | Ejercicio en el que mueves el cuerpo en diversas posiciones para estar más en forma o ser más flexible, mejorar la respiración y relajar la mente.

Zumba/ Zumba Tone: A dance workout that moves between high and low moves designed to get your heart rate up and boost cardio endurance. | Un entrenamiento de baile que oscila entre movimientos altos y bajos diseñados para aumentar tu frecuencia cardíaca y aumentar la resistencia cardiovascular.

the YMCA