



YMCA OF SAN BENITO COUNTY

GROUP FITNESS SCHEDULE

HORARIO DE CLASES EN GRUPO

Kid Zone Hours: M-Th: 8a-11a & 4:30p-7:30p, F: 8a-11a

Phone: 831-637-8600 UPDATED 3/1/25

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
POWER CIRCUIT CIRCUITO DE POTENCIA 5:45a-6:30a Nina	FULL BODY BARBELL BARRA DE CUERPO COMPLETO 5:45a-6:30a JJ	HIIT ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD 5:45a-6:30a JJ	ZUMBA 8a-8:45a Rosa	BOOTCAMP CAMPO INTENSIVO 5:45a-6:30a JJ	POWER CARDIO CARDIO DE POTENCIA 8:15a-9a Sharley
PILATES 8:00a-8:45a Karin	ZUMBA 8a-8:45a Rosa	YOGA 8a-9a Karin	BUTTS & GUTS POMPIS & ABDOMEN 9a-9:45a Sharley	ZUMBA TONE TONO DE ZUMBA 8a-8:45a Rosa	ZUMBA 9:15a-10a Rosa
XTREME BURN ARDER AL EXTREMO 9:15a-10a Nina	KICKBOXING 9a-9:45a Sharley	XTREME STEP PASO AL EXTREMO 9:15a-10a Nina	ENHANCE FITNESS / REFUERZAR TU SALUD 10-11a * Rosa	YOGA 9a-10a Karin	
DANCE FOR FITNESS BAILE PARA FITNES 10:30a-11:15a Victoria *	ENHANCE FITNESS / REFUERZAR TU SALUD 10a-11a Rosa *	DANCE FOR FITNESS BAILE PARA FITNES 10:30a-11:15a Nina *	BALLET PETITES (\$)/ BALET DE PEQUENOS 2:30p-3:15p Katerina	DANCE FOR FITNESS BAILE PARA FITNES 10:30 a- 11:15a Victoria *	
CREATIVE DANCE (\$)/ BAILE CREATIVO (\$) 3:30p-4:15p Francis	BALLET TOTS (\$) 3:30p-4:15p Katerina	YOGA 5:15p-6:15p Kathy	BALLET JUNIORS (\$)/ BALET DE JUNIORS (\$) 3:30p-4:15p Katerina		
SPIN BOOTCAMP ENTRENAMIENTO DE CICLISMO 4:30P-5:15P Sharley	TOTAL BODY CUERPO TOTAL 4:30p-5:15p Sharley	FLEXIBILITY & MOBILITY TRAINING ENTRENAMIENTO DE FELIXIBILIDAD & MOBILIDAD 6:30p-7:15p Francis	CORE STRENGTH FUERZA DE ABDOMEN 4:30P-5:15P Sharley		
YOGA 5:15p-6:15p Kathy	CORE & RECOVERY ABDOMINALES & REOPERAR 5:30p-6:15p Sharley	ZUMBA TONE TONO DE ZUMBA 7:30p-8:15p Rosa	YOGA/ DANCE FOR FITNESS YOGA/BAILE PARA FITNES 5:30P-6:15P Kathy		SUNDAY DOMINGO Open from 8am-12pm No group exercise classes
ZUMBA 6:30p-7:15p Rosa	ZUMBA 6:30p-7:15p Rosa		ZUMBA 6:30p-7:15p Rosa		* Indicates Senior recommended

Y CLOSES AT 9:00PM

Y CLOSES AT 5:00PM

Y CLOSES AT 12PM

FITNESS CLASS DESCRIPTIONS

Weight Training: Focuses on growth, strength, power, and endurance. Incorporates exercises that force muscles to contract under tension using weights, body weight, body bars and barbells.

Esta clase se centra en el crecimiento, la fuerza, la potencia y la resistencia. Incorpora ejercicios que fuerzan a los músculos a contraerse bajo tensión utilizando pesas, peso corporal, barras y mancuernas.

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.

Xtreme Burn: Cardio workout set to upbeat music. It utilizes movements such as high knees, kicks, punches, jumping jacks and more to raise your heartbeat to an anaerobic level.

Entrenamiento cardiovascular con música alegre. Utiliza movimientos como levantar las rodillas, patear, dar puñetazos, saltar y más para aumentar el ritmo cardíaco a un nivel anaeróbico.

Core Strength: Focuses on building your core muscles such as your abs, glutes and legs through various exercises and equipment.

Se centra en desarrollar los músculos centrales, como los abdominales, los glúteos y las piernas, a través de diversos ejercicios y equipos.

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.

Creative Dance: This class is all about having fun while learning how to move your body to music! You'll get to try out different dance styles, learn cool moves, and figure out how to move in different ways. You'll also learn how to listen to the music and use your body to match the beat, space, and energy.

Una clase de fitness para niños llena de energía y motivación, con una variedad de juegos divertidos, actividades y ejercicios apropiados para cada edad.

Full Body Barbell/ Tone: A sequence of core, legs and upper body workouts using a variation of free weight equipment or bodyweight.

Una secuencia de ejercicios para el core, las piernas y la parte superior del cuerpo utilizando una variación de equipo de pesas libres o peso corporal.

HITT: A high-intensity interval training workout that involves short bursts of strength and cardio followed by brief recovery periods. This class helps burn calories, lose fat, and gain muscle.

Un entrenamiento de intervalos de alta intensidad que implica breves ráfagas de fuerza y cardio seguidas de breves períodos de recuperación. Esta clase ayuda a quemar calorías, perder grasa y ganar músculo.

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.

Spin Bootcamp/ Cycling: This high-intensity aerobic spin workout gets your heart pumping while targeting the lower body and core.

Este entrenamiento aeróbico de spinning de alta intensidad acelera el corazón y trabaja la parte inferior del cuerpo y el centro del cuerpo.

Xtreme Step: High-intensity version of step aerobics is set to hip-hop music for a fun cardio fitness experience.

Esta versión de alta intensidad de step aeróbico se acompaña de música hip-hop para una divertida experiencia de fitness cardiovascular.

Flexibility & Mobility Training This class uses body dynamic and static exercises to enhance range of motion and increase muscle length and elasticity to decrease the chances of injuries.

Esta clase utiliza ejercicios estáticos y dinámicos del cuerpo para mejorar el rango de movimiento y aumentar la longitud y elasticidad de los músculos para disminuir las posibilidades de lesiones.

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.

Power Circuit: A high energy workout designed to provide conditioning to a variety group of muscles helps with cardiovascular endurance and increases stamina. Participants will cycle through a series of stations featuring weights, bodyweight exercises, and functional movements, ensuring a full-body workout.

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. Los participantes pasarán por una serie de estaciones con pesas, ejercicios con peso corporal y movimientos funcionales, lo que garantiza un entrenamiento de cuerpo completo.