

THE Strong at *every* age PLACE

Silver Fit

PROGRAM OFFERINGS & FEES

This four-week program is designed for older active adults who want to learn safe, effective strength training using dumbbells and light weights. The focus is on building strength, improving muscle tone, and learning proper form to support balance, mobility, and overall health.

Upcoming Session:

August 18-September 11

Ages: 55+

Facility Members:

\$75

Non-members:

\$100

Tuesdays & Thursdays

9:00 - 9:45am

YMCA of San Benito County

351 Tres Pinos Rd, Ste A-201, Hollister, CA 95023 • (831) 637-8600 ► www.centralcoastymca.com

**SIGN UP
TODAY**



EL LUGAR

De fuertes a
cualquier edad

Fuerza Plateada

OFERTA DE PROGRAMAS Y TARIFAS

Este programa de cuatro semanas está diseñado para adultos mayores activos que desean aprender un entrenamiento de fuerza seguro y eficaz con mancuernas y pesas ligeras. El objetivo es desarrollar fuerza, mejorar el tono muscular y aprender la técnica correcta para favorecer el equilibrio, la movilidad y la salud en general.

Próxima sesión:

18 de agosto-

11 de septiembre

Edades: 55+ años

Miembros de facilidad:

\$75

Sin membresía:

\$100

martes y jueves

9:00 - 9:45am

**INSCRÍBETE
HOY**



YMCA del condado de San Benito

351 Tres Pinos Rd, Ste A-201, Hollister, CA 95023 • (831) 637-8600 ► www.centralcoastymca.com

