WATSONVILLE FAMILY YMCA

GROUP FITNESS SCHEDULE

HORARIO DE CLASSES EN GRUPO

Kid Zone Hours: M-Sat: 8:30a-11:30a & M-Fri: 5:30p-8:30p **Updated 11/01/26**

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIERCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SABADO
OPENS | ABIERTO 5:00 AM					OPENS | ABIERTO 8 AM
AQUA AEROBICS AQUA AERÓBICOS 8:00-9:00am Suke Piscina | Pool ✳	**ZUMBA** 9:00-9:50am Silvia Studio | Estudio 1	**AQUA AEROBICS** AQUA AERÓBICOS 8:00-9:00am Suke Piscina | Pool ✳	**STRENGTH AND FLEXIBILITY** FUERZA Y FLEXIBILIDAD 8:30-9:15am Uziel Studio | Estudio 1	**AQUA AEROBICS** AQUA AERÓBICOS 8:00-9:00am Suke Piscina | Pool ✳	**AQUA FIT** 8:30-9:15am Uziel Pool | Piscina ✳
ZUMBA TONING TONO DE ZUMBA 9-9:55 am Joanie Studio | Estudio 1	**STRENGTH AND FLEXIBILITY** FUERZA Y FLEXIBILIDAD 10:00-10:45am Uziel Studio | Estudio 1	**YOGA** 8:00-8:55a Victoria Studio | Estudio 1	**ZUMBA TONING** TONO DE ZUMBA 9-10 am Viri Gym | Gimnasio	**ZUMBA** 9-9:50 am Silvia Studio | Estudio 1	**LATIN DANCE** BAILE LATINO 9-10 am Uziel Studio | Estudio 1
BALANCE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO 10-11 am ✳ Suke Studio | Estudio 1	**STEP & TONE** STEP Y TONO 6-6:55 pm Uriel Studio | Estudio 1	**ZUMBA** 9-9:55 am Viri Studio | Estudio 1	**STEP & TONE** STEP Y TONO 6-7 PM Uriel Studio | Estudio 1	**BALANCE** EJERCICIOS DE EQUILIBRIO 10-11 am ✳ Suke Studio | Estudio 1	**ZUMBA** 10-11 am Tracy Studio | Estudio 1
KICKBOX CARDIO 6-7 pm Uriel Studio | Estudio 1	**ZUMBA** 7:05 pm Tracy Studio 1 | Estudio 1	**BALANCE** EJERCICIOS DE EQUILIBRIO 10-11 am ✳ Suke Studio | Estudio 1	**JUST DANCE STRETCH AND STRENGTH** SÓLO BAILA ESTIRAMIENTO Y FUERZA 7-8 PM Rosie Studio | Estudio 1	**BOOTCAMP** 5:30-6:15pm Maria Studio | Estudio 1	
BOOTCAMP 7:10-8:10 pm Maria Studio 1 | Estudio 1		**LATIN DANCE** BAILE LATINO 6-7 pm Uriel Studio | Estudio 1		**ZUMBA** 6:30-7:30 pm Viri Studio | Estudio 1	✳ Indicates Senior Recommended
		GLUTES, ABS, LEGS GLUTEOS, ABDOMINALES, PIERNAS 7:10-8:10 pm Maria Studio | Estudio 1			CLOSED CERRADO 3:00 PM
		ZUMBA 7-8 pm Erika Gym | Gimnasio			
CLOSED | CERRADO 10 PM				CLOSED | CERRADO 8 PM	

Phone: 831.728.9622 | Website: CentralCoastYMCA.org

FITNESS CLASS DESCRIPTIONS
DESCRIPCIONES DE CLASSES DE EJERCICIO

Aqua Aerobics/ Aqua Aeróbicos: 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.

Balance/ Ejercicios de Equilibrio: This class involves exercises that strengthen muscles, such as the legs and torso, in order to improve balance and stability | Este tipo de entrenamiento implica ejercicios que fortalecen los músculos, incluidas las piernas y el torso, para mejorar el equilibrio y la estabilidad.

Bootcamp: High-intensity, full-body workout combining strength, cardio, and functional movements to build endurance and burn calories | Entrenamiento de cuerpo completo y alta intensidad que combina fuerza, cardio y movimientos funcionales para mejorar la resistencia y quemar calorías.

Glutes, Abs, Legs/ Glúteos, Abs, Piernas: Glute, abs, and legs workouts focused on using compound movements to max out muscle growth | Esta clase se enfoca en la mitad inferior del cuerpo, principalmente en los músculos de la base, abdominales, espalda baja, caderas, glúteos y piernas.

Hip-Hop Cardio: A high-energy dance workout for combining fun hip hop moves with cardio exercises | Entrenamiento de baile de alta energía que fusiona divertidos pasos de hip hop con cardio intenso.

Just Dance, Stretch and Strength/ Sólo Baila Estiramiento y Fuerza: A beginner-friendly dance and fitness class combining fun dance routines, core strengthening, and light weight exercises | Una clase de baile y fitness para principiantes que combina divertidas rutinas de baile, fortalecimiento del core y ejercicios con pesas ligeras.

Kickbox Cardio: Full body workout that will help develop you cardiovascular fitness, coordination, strength, and agility | Entrenamiento de alta energía y de cuerpo completo es para los participantes de todos los niveles de condición física.

Latin Dance/ Baile Latino: A Latin-inspired dance workout designed to boost cardio endurance and get your heart rate up | Esta clase es una mezcla de música latina diseñada para mover sus caderas y llevar diversión a su rutina de ejercicios.

Strength and Flexibility/ Fuerza y Flexibilidad: Combines traditional strength exercises and functional training movements, using a barbell, weight plates, dumbbells, or body weight | Combina ejercicios tradicionales de fuerza y movimientos de entrenamiento funcional, utilizando una barra, discos de peso, mancuernas o el peso corporal.

Total Body Bootcamp/ Entrenamiento de cuerpo completo: dynamic workout designed to challenge both body and mind. Each class combines cardio, core, and strength training to build endurance, stability, and overall fitness | Entrenamiento dinámico diseñado para desafiar tanto el cuerpo como la mente. Cada clase combina cardio, core y entrenamiento de fuerza para mejorar la resistencia, la estabilidad y la condición física general.

Yoga: Mind-body class that combines gentle movement, stretching, balance, and breathing techniques to improve flexibility, strength, and relaxation. translate to spanish | mind-body class that combines gentle movement, stretching, balance, and breathing techniques to improve flexibility, strength, and relaxation. translate to spanish

Zumba: A dance workout that moves between high and low intensity dance moves designed to get your heart rate up and boost cardio endurance | Encuentra tu ritmo en esta clase. El baile al estilo latino te pondrá en movimiento; la música es rápida, divertida y hará que tus caderas se muevan.

Zumba Tone/ Tono de Zumba: Incorporates light weights to add an element of strength training to a familiar Zumba dance workout | Una clase dinámica de Zumba que usa coreografía y pesas ligeras para enfocarse en tonificar grupos musculares específicos.