



GROUP FITNESS SCHEDULE

HORARIO DE CLASES EN GRUPO

Kid Zone Hours: M-Sat: 8:30a-11:30a & M-Th: 5:30p-8:30p

Updated 01/01/26

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SABADO
OPENS ABIERTO 5:00 AM					OPENS ABIERTO 8 AM
ADVANCED STRENGTH & FLEXIBILITY FUERZA Y FLEXIBILIDAD AVANZADO 8:30-9:30am Alicia Studio Estudio 2	BEGINNER STRENGTH & FLEXIBILITY FUERZA Y FLEXIBILIDAD PRINCIPIANTES 8:30-9:15 am Alicia Studio Estudio 2		ZUMBA TONING TONO DE ZUMBA 9-10 am Viri Studio Estudio 1	ZUMBA 9-9:50 am Silvia Studio Estudio 1	LATIN DANCE BAILE LATINO 9-10 am Uriel Studio Estudio 1
ZUMBA TONING TONO DE ZUMBA 9-9:55 am Joanie Studio Estudio 1	ZUMBA 9-10 am Silvia Studio Estudio 1	ZUMBA 9-9:55 am Viri Studio Estudio 1		ADVANCED STRENGTH & FLEXIBILITY FUERZA Y FLEXIBILIDAD AVANZADO 8:30-9:30am Alicia Studio Estudio 2	
BALANCE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO 10-11 am Suke Studio Estudio 1		BALANCE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO 10-11 am Suke Studio Estudio 1		BALANCE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO 10-11 am Suke Studio Estudio 1	ZUMBA 10-11 am Tracy Studio Estudio 1
HIPHOP CARDIO 5-5:45 PM Reyna Studio Estudio 1	STEP & TONE STEP Y TONO 6-7 pm Uriel Studio Estudio 1	LATIN DANCE BAILE LATINO 6-7 pm Uriel Studio Estudio 1	STEP & TONE STEP Y TONO 6-7 pm Uriel Studio Estudio 1	FUN-DEMENTALS DANCE CLASS FUNDAMENTOS CLASE DE BAILE (\$) 4:15-5pm Viri Studio Estudio 1	CLOSED CERRADO 3:00 PM
KICKBOX CARDIO 6-7 pm Uriel Studio Estudio 1	ZUMBA 6:30-7:30 pm Tracy Studio Estudio 1	GLUTES, ABS, LEGS GLUTEOS, ABDOMINALES, PIERNAS 7:10-8:10 pm Maria Studio Estudio 1	JUST DANCE STRETCH AND STRENGTH SÓLO BAILA ESTIRAMIENTO Y FUERZA 7-8 pm Rosie Studio Estudio 1	ZUMBA 6:30-7:30 pm Viri Studio Estudio 1	
BOOTCAMP 7:10-8:10 pm Maria Studio 1/Estudio 1				Closed Cerrado 8 PM	
CLOSED CERRADO 10 PM					

FITNESS CLASS DESCRIPTIONS

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.

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 your 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.

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.

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.

