



Women on Weights

PROGRAM OFFERINGS & FEES

This four-week program is designed for women who want to learn basic workouts for toning with dumbbells and weights. The program focuses on building strength, improving muscle tone, and mastering proper form.

Upcoming Session:

August 18th -

September 11th

Tuesdays & Thursdays

11:00-11:45am

Ages: 15+

Facility Member: \$75

Program Member: \$100

Watsonville Family YMCA

27 Sudden Street, Watsonville, CA 95076 · (831) 728-9622

**SIGN UP
TODAY**



▶ www.centralcoastymca.com



Mujeres con Pesas

OFERTAS Y TARIFAS DEL PROGRAMA

Este programa de cuatro semanas está diseñado para mujeres que desean aprender ejercicios básicos de tonificación con mancuernas y pesas. El programa se centra en desarrollar fuerza, mejorar el tono muscular y dominar la técnica adecuada.

Próxima sesión:

18 de agosto -

10 de septiembre

martes y jueves

11:00-11:45am

Edades: 15+

Miembro de la Facilidad: \$75

SMembresía de Programas: \$100

Watsonville Family YMCA

27 Sudden Street, Watsonville, CA 95076 · (831) 728-9622

**INSCRÍBETE
HOY**



► www.centralcoastymca.com