



GROUP FITNESS SCHEDULE

HORARIO DE CLASES EN GRUPO

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

Updated 04/20/26

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	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 *	LATIN DANCE BAILE LATINO 9-10 am Uriel Studio Estudio 1
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	INTRO TO WEIGHTS INTRO A PESAS 8:30-9:15 am Uziel Studio Estudio 2	ZUMBA TONING TONO DE ZUMBA 9-10 am Viri Gym Gimnasio	AQUA FIT 9:00-9:45am Uziel Piscina Pool *	ZUMBA 10-11 am Tracy Studio Estudio 1
BALANCE EJERCICIOS DE EQUILIBRIO 10-11 am Suke Studio Estudio 1 *		ZUMBA 9-9:55 am Viri Studio Estudio 1		ZUMBA 9-9:50 am Silvia 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 *	
HIPHOP CARDIO 5-5:45 PM Reyna Studio Estudio 1	STEP & TONE STEP Y TONO 6-6:55 pm Uriel Studio Estudio 1	LATIN DANCE BAILE LATINO 6-7 pm Uriel Studio Estudio 1	TOTAL BODY BOOTCAMP ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO 5-5:45 pm Mark Studio Estudio 1	BOOTCAMP 5:30-6:15pm Maria Studio Estudio 1	* Indicates Senior Recommended
KICKBOX CARDIO 6-7 pm Uriel Studio Estudio 1	ZUMBA 7:05 pm Tracy Studio 1 Estudio 1	GLUTES, ABS, LEGS GLUTEOS, ABDOMINALES, PIERNAS 7:10-8:10 pm Maria Studio Estudio 1	STEP & TONE STEP Y TONO 6-7 PM Uriel Studio Estudio 1	ZUMBA 6:30-7:30 pm Viri Studio Estudio 1	
BOOTCAMP 7:10-8:10 pm Maria Studio 1/Estudio 1		ZUMBA 7-8 pm Erika Gym Gimnasio	JUST DANCE STRETCH AND STRENGTH SÓLO BAILA ESTIRAMIENTO Y FUERZA 7-8 PM Rosie Studio Estudio 1		CLOSED CERRADO 3:00 PM
CLOSED CERRADO 10 PM				CLOSED CERRADO 8 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.

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.

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.

