

HEALTHY LIVING

AUGUST 2026 • WATSONVILLE FAMILY YMCA

No Place Like *This Place* TM

A Summer Full of Smiles

For the past 9 weeks, we've been filled with extra smiles, activities, and summer fun. As we wrap up Day Camp on **August 7**, we want to thank our members for your patience, flexibility, and support as we welcomed our campers into the building.

Thank you for helping us create a place where everyone belongs and showing our campers why there is truly no place like this place.



Women on Weights!

Build strength, confidence, and comfort in the weight room with a supportive program designed to help women learn proper techniques and reach their fitness goals.

the **Y** | 175 YEAR ANNIVERSARY

THE Stronger Together PLACE



\$100 OFF
JOINER FEE



20% OFF
MONTHLY DUES FOR **BOTH**
OF YOU (3 MONTHS ONLY)

August 1 - 31, 2026 | When a friend joins, you both save!
USE PROMO CODE: TOGETHER

August 18-September 11th
Tuesday's & Thursday's 11-11:45 AM
\$75 for you!
\$100 for program members!

Invite a Friend!



Just Dance Stretch & Strength
7:00-7:45pm



Zumba
6:30-7:30pm



Aqua Fit
8:30-9:15am

**FREE
WELLNESS
SCREENING
AUGUST 12
9am - 12 pm**



August Applause

This month, we're celebrating the dedication, growth, and teamwork that make our community special. Congratulations to Carlos Huante, Arlene, Melissa, and Ariana for being recognized for their commitment and the positive impact they make every day!



River Run Challenge Cards

Ready to stay active this August? Pick up a River Run Challenge Card and complete activities throughout the month to keep yourself motivated and moving. Challenge cards are available August 1-31, and participants who complete their card will receive a small thank-you gift!

The River Run 5K & 1-Mile Walk/Run is happening **Saturday, September 12**. Whether you're walking, running, or cheering others on, we'd love to see you there!



5k at Southside Sand and Gravel

Details



Escanee o haga clic
en el código QR
para visitar nuestra
página web.



VIDA SALUDABLE

AGOSTO DE 2026 • YMCA FAMILIAR DE WATSONVILLE

No hay sitio como este. TM

Un verano repleto de sonrisas

Durante las últimas 9 semanas, hemos disfrutado de más sonrisas, actividades y diversión de verano. Al concluir nuestro Campamento de Día el **7 de agosto**, queremos agradecer a nuestros miembros por su paciencia, flexibilidad y apoyo mientras recibíamos a nuestros campistas en nuestras instalaciones. Gracias por ayudarnos a crear un lugar donde todos pertenecen y por mostrarles a nuestros campistas por qué realmente no hay un lugar como este.



¡Chicas levantando pesas!

Desarrolla fuerza, confianza y comodidad en el área de pesas con un programa diseñado para apoyar a las mujeres mientras aprenden las técnicas correctas y alcanzan sus metas de acondicionamiento físico.

EL LUGAR Donde Somos Más Fuertes *Juntos*



\$100 DE DESCUENTO
EN LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN



20% DE DESCUENTO
EN LAS CUOTAS MENSUALES PARA
AMBOS (SOLO POR 3 MESES)

1 - 31 de agosto, 2026 | Cuando un amigo se une, los dos ahorran!
USA EL CÓDIGO PROMOCIONAL: TOGETHER

18 de agosto al 11 de septiembre
Martes y jueves de 11 a 11:45 AM
¡\$75 para ti!
¡\$100 para los participantes
del programa!

¡Llama a un amigo!



Just Dance: Estiramiento y Fortalecimiento
7:00-7:45pm



Zumba
6:30-7:30pm



Aqua Fit
8:30-9:15am

¡EVALUACIÓN DE BIENESTAR GRATUITA!
12 DE AGOSTO
9AM - 12PM



Aplausos de Agosto

Este mes celebramos la dedicación, el crecimiento y el trabajo en equipo que hacen de nuestra comunidad un lugar especial. ¡Felicidades a Carlos Huante, Arlene, Melissa y Ariana por ser reconocidos por su compromiso y el impacto positivo que generan cada día!



Tarjetas del reto River Run

¿Listo para mantenerte activo este agosto? Recoge una Tarjeta de Desafío River Run y

completa actividades durante todo el mes para mantenerte motivado y en movimiento. Las tarjetas de desafío estarán disponibles del 1 al 31 de agosto, y los participantes que completen su tarjeta recibirán un pequeño regalo de agradecimiento.

El River Run 5K y Caminata/Carrera de 1 milla se llevará a cabo el **Sábado, 12 de septiembre**. Ya sea que camines, corras o animes a los demás, ¡nos encantaría verte allí!



Detalles

ENTRE NOSOTRAS TALLER

Jueves 13 de agosto
10:00-10:30 AM

Presentado en español

Acompáñanos a un taller informativo gratuito sobre el programa Entre Nosotras de WomenCARE, que ofrece apoyo emocional, recursos y conexión con servicios sociales para mujeres hispanohablantes diagnosticadas con cáncer.



Escanea o haz clic en el código QR para ir a nuestra página web.

