

HEALTHY LIVING

JULY 2026 • WATSONVILLE FAMILY YMCA

No Place Like *This Place*™

Hero's in Action Week



Heroes don't always wear capes. They teach our children, harvest our food, care for our families, respond in emergencies, serve our country, and strengthen our community every day.

To celebrate our local heroes, new eligible members can join with no joiner fee all week, and current YMCA heroes can enter a special raffle as our way of saying thank you for everything you do. We can't wait to celebrate you!

July 20-26



Happy 4th!

On Friday, July 4, the YMCA will be open **8AM-12PM**.

Please note there will be no pool, no group fitness classes, and no Kids Zone. We wish you and your family a fun and safe Independence Day!

Justin Baker!

This month we're proud to recognize Justin Baker, Cana, and Silvia for the impact they bring to our YMCA community. From showing



Cana!

up consistently and supporting those around them, to bringing joy, leadership, and dedication into our programs and daily operations, each of them helps create a YMCA where people feel welcomed, supported, and valued. We are grateful for the role you each play in strengthening our community. Thank you for all you do.



Silvia!

Active Wellness Program

New Fitness Classes for the Community! Invite your friends, family, coworkers, and neighbors to experience the Y with our new lineup of fitness classes for the Active Wellness Program.

MONDAY:



Strength & Flexibility
8-845am

THURSDAY



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

FRIDAY



Zumba
6:30-7:15pm

SATURDAY



Aqua Fit
8:30-9:15am

Women Self Defense



Saturday, July 25th • 11:00am-1:00pm

Learn basic self-defense techniques for defense against wrist grabs, hair pulls, bear hugs and defense against choking. No experience is necessary. This workshop is tailored for beginners. Emphasis is focused on technique rather than strength.

[Learn More!](#)

July Swim Lessons



We're back in the pool starting July 6!

YMCA swim lessons are open to all ages, beginning at 6 months old through adults. Whether you're building early water comfort or strengthening swim skills, our instructors are here to help every swimmer learn in a safe, supportive environment.

Registration is now open, and spots are limited each session. Don't wait to reserve your spot.

Water safety is for everyone. Let's get back in the water together.



Scan or click
the QR Code to
visit our
webpage.



VIDA SALUDABLE

JULIO DE 2026 • YMCA FAMILIAR DE WATSONVILLE

No hay sitio como este.™

Semana de Héroes en acción



Los héroes no siempre usan capa. Enseñan a nuestros pequeños, cultivan nuestros alimentos, cuidan de nuestras familias, responden en momentos de emergencia, sirven a nuestro país y hacen que nuestra comunidad sea más fuerte cada día.

Para rendir homenaje a nuestros héroes locales, los nuevos miembros que cumplan con los requisitos podrán unirse sin cuota de inscripción durante toda la semana. Además, los héroes actuales de la YMCA podrán

participar en una rifa especial como agradecimiento por todo lo que hacen. ¡Estamos emocionados de celebrarlo con ustedes!

20–26 de julio



¡Justin Baker!

¡Feliz 4 de julio!

El viernes 4 de julio, el YMCA estará abierto **De 8AM a 12PM**

Tenga en cuenta que no habrá piscina, clases de ejercicio grupal ni Kids Zone. Les deseamos a usted y a su familia un Día de la Independencia divertido y seguro.



¡Cana!

Este mes estamos muy contentos de reconocer a Justin Baker, Cana y Silvia por el gran impacto que tienen en nuestra comunidad de la YMCA. Desde su constante apoyo y presencia para quienes los rodean, hasta la alegría, el liderazgo y la dedicación que traen a nuestros programas y actividades diarias, cada uno de ellos ayuda a crear una YMCA donde todos se sienten bienvenidos, apoyados y valorados. Les agradecemos por el papel tan importante que juegan en el fortalecimiento de nuestra comunidad. ¡Gracias por todo lo que hacen!



¡Silvia!

Programa de Bienestar Dinámico

¡Nuevas clases de fitness para todos! Anima a tus amigos, familiares, compañeros de trabajo y vecinos a disfrutar de la YMCA con nuestra emocionante programación de clases de fitness para el Programa de Bienestar Activo.

LUNES:



Fuerza y elasticidad
8-845am

JUEVES



Just Dance: Flexibilidad y fuerza
7-7:45pm

VIERNES



Zumba
6:30-7:15pm

SÁBADO



Aqua Fit
8:30-9:15am

Defensa personal para mujeres



Sábado, 25 de julio • 11:00AM-1:00PM

Aprende algunas técnicas básicas de defensa personal para cuidarte de agarres de muñeca, tirones de pelo, abrazos de oso y estrangulamientos. No necesitas tener experiencia. Este taller está pensado para quienes están comenzando. Se enfoca más en la técnica que en la fuerza.

¡Descubre más!

Clases de natación en el mes de julio



¡Regresamos a la piscina desde el 6 de julio!

Las clases de natación de la YMCA son para todos, desde los 6 meses hasta los adultos. Si quieres acostumbrarte al agua desde pequeño o mejorar tus habilidades de natación, nuestros instructores están listos para ayudar a cada nadador a aprender en un ambiente seguro y divertido. Ya ha comenzado el periodo de inscripción, pero las plazas son limitadas en cada sesión. ¡No te quedes sin la tuya, reserva ya!

La seguridad en el agua es para todos. ¡Regresemos al agua juntos!



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

