

# HEALTHY LIVING



M I N D • B O D Y • S P I R I T

JANUARY 2026 • WATSONVILLE FAMILY YMCA

Happy  
New Year  
2026

## Class Schedule & Updates

Beginner Strength & Flexibility with Alicia  
Switching it up! Tuesdays at  
8:30 AM in Studio 2

Hip Hop Cardio with Reyna  
New time, same energy:  
5:00 PM in Studio 1

[View full schedule!](#)



## Get Started with Y-Fit

Kickstart your fitness journey with Y-Fit! Guided by our new Wellness Coaches, Destiny and Nico! These one-on-one sessions are designed to help you learn the equipment, create a workout routine, and feel confident in all of our fitness areas. Y-Fit is perfect for mastering basic workouts, toning with dumbbells and weights, building strength, and improving muscle tone.

All members receive 3 free Y-Fit's as a member benefit! To sign up, visit the Front Desk!

## Facility Updates

We've been hard at work refreshing the Y, and the upgrades are just getting started. You may have already noticed the brand-new carpet in the lobby, Kids Zone, and office areas, along with a fresh coat of paint throughout the facility, creating a brighter, more welcoming environment.



Starting January 19, we'll begin removing older equipment in the fitness areas, with new flooring to follow shortly after. Once the flooring is complete, Brand new fitness equipment will be installed, creating a refreshed and upgraded workout space you're going to love. While some areas will be temporarily closed during this process, some fitness equipment will remain available so you can keep moving and stay on track with your goals.

We also want to acknowledge our members who are eagerly waiting for the pool to reopen. We know how important the pool is to so many of you. Unfortunately, as recent repairs were being completed, additional needs were identified that must be addressed before the pool can safely reopen. While this has extended the timeline beyond what we hoped, these steps are necessary to ensure the pool is fully ready for our community. We truly appreciate your patience and understanding and will continue to share updates as soon as new information becomes available.



# MEMBERSHIP



**Ages: 15+**  
**Dates: January 26 - March 5**  
**Days: Mondays & Wednesdays**  
**Time: 6:00 - 6:45 pm**  
**Price: Facility - \$100**

**SIGN UP TODAY** 



## Financial Assistance MEMBERSHIP FOR ALL

Did you know your membership could cost **LESS** than you think?

You may qualify for 5%–50% off your monthly membership AND programs! Financial Assistance at the Y is easy, confidential, and designed to support YOU.



[centralcoastymca.org/financial-assistance](http://centralcoastymca.org/financial-assistance)

### How to Apply:

- Pick up an application at the front desk, or
- Scan the QR code to download it online and submit it via email at [mrabaino@ymcacentralcoast.org](mailto:mrabaino@ymcacentralcoast.org)



## Members of the Month

This month, we are proud to highlight two incredible members: Edward "Woody" Rehanek and Peter Adamski! Woody and Peter consistently demonstrate dedication by completing their workouts while radiating friendly, positive energy to everyone around them. Their presence serves as a reminder that we are more than just a gym; we are a true community center.

## Women on Weights

**Ages: 15+**  
**Dates: March 5 - 27**  
**Days: Tuesdays & Fridays**  
**Time: 9:30 - 10:15 am**  
**Price: Facility - \$75**

**SIGN UP TODAY** 



## Kid of the Month

Lomasi is a vibrant individual actively participating in various of our youth sport programs. She has been recognized by her teammates as a supportive presence who consistently makes others feel welcome. We truly value the sense of community she fosters among her peers each season she takes part.

the **Y**  
 NEW YEAR, NEW  
**HOURS**  
 STARTING JANUARY 1, 2026

MONDAY	5AM - 10PM
TUESDAY	5AM - 10PM
WEDNESDAY	5AM - 10PM
THURSDAY	5AM - 10PM
FRIDAY	5AM - 8PM
SATURDAY	8AM - 3PM
SUNDAY	8AM - 3PM

### New Year, New Goals, No Place Like This Place!

Thank you for being part of the Watsonville Family YMCA family. As we step into 2026, we wish you joy, laughter, and time spent with friends and family. Stay active, stay connected, and remember, there is no place like this place to move, grow, and thrive together. We can't wait to see you at the Y! Follow us on Facebook and Instagram to stay up to date on all our programs and events.



# SALUDABLE VIVIENDO



M E N T E • C U E R P O • A L M A

ENERO DE 2026 • YMCA ASOCIACIÓN FAMILIAR DE WATSONVILLE

Happy  
New Year  
2026

## Horario de clases y novedades

Fuerza y flexibilidad para principiantes con Alicia ¡Cambiando! Los martes a las 8:30 AM en el Estudio dos

Hip Hop Cardio con Reyna  
Nuevo ritmo, misma energía:  
17:00 en el Estudio 1

[¡Mira el calendario completo!](#)



## Comienza con Y-Fit

¡Empieza tu aventura hacia el fitness con Y-Fit! ¡Con la ayuda de nuestras nuevas Coaches de Bienestar, Destiny y Nico! Estas sesiones individuales están pensadas para que aprendas a usar el equipo, crear una rutina de ejercicios y sentirte seguro en todas nuestras áreas de fitness. Y-Fit es ideal para dominar los entrenamientos básicos, tonificar con mancuernas y pesas, ganar fuerza y mejorar el tono muscular.

¡Todos los miembros obtienen 3 Y-Fit gratis como un gran beneficio! Para inscribirse, pase por la recepción.

## Mejoras en las instalaciones

Hemos estado trabajando con mucho esfuerzo para darle un nuevo aire a la YMCA, y las mejoras apenas están en marcha. Tal vez ya hayas visto la alfombra nueva en el vestíbulo, la Zona Infantil y las áreas de oficinas, además de una nueva capa de pintura en todas las instalaciones, que está creando un ambiente más brillante y acogedor.

A partir del 19 de enero, empezaremos a quitar el equipo viejo de las zonas de fitness, y poco después pondremos un nuevo suelo. Una vez que el suelo esté listo, instalaremos equipos de fitness totalmente nuevos, creando un espacio de entrenamiento renovado y mejorado que te va a encantar. Aunque algunas áreas estarán cerradas temporalmente durante este proceso, algunos equipos de fitness seguirán disponibles para que puedas seguir en movimiento y alcanzar tus metas.

También queremos dar un agradecimiento especial a nuestros miembros que están deseando que la piscina vuelva a abrir. Sabemos lo valiosa que es la piscina para muchos de ustedes. Lamentablemente, mientras se terminaban las reparaciones recientes, se encontraron necesidades adicionales que deben resolverse antes de que la piscina pueda reabrir de manera segura. Aunque esto ha alargado el plazo más de lo que esperábamos, estas acciones son esenciales para asegurarnos de que la piscina esté completamente lista para nuestra comunidad. Agradecemos de corazón su paciencia y comprensión, y seguiremos compartiendo actualizaciones tan pronto como tengamos nueva información.



# SESIONES EXCLUSIVAS



Edades: 15+  
 Fechas: del 26 de enero al 5 de marzo  
 Días: lunes y miércoles  
 Hora: de 6:00 - 6:45 pm  
 Precio: Instalación - \$100

**INSCRÍBETE HOY**



## Miembros del mes

Este mes, estamos muy contentos de resaltar a dos miembros fantásticos: Edward "Woody" Rehanek y Peter Adamski. Woody y Peter siempre muestran su compromiso al terminar sus entrenamientos y comparten una energía amigable y positiva con todos a su alrededor. Su presencia nos recuerda que somos más que un gimnasio; somos un auténtico centro comunitario.



## Mujeres con Pesas

Edades: 15+  
 Fechas: del 5 al 27 de marzo  
 Días: Martes y viernes  
 Hora: de 9:30 - 10:15 am  
 Precio: Instalación - 75 \$

**INSCRÍBETE HOY**



## Niño del mes

Lomasi es una persona llena de energía que se involucra de manera activa en muchos de nuestros programas deportivos para jóvenes. Sus amigos la aprecian por su apoyo constante y por hacer que todos se sientan siempre bienvenidos. Apreciamos mucho el sentido de comunidad que crea entre sus compañeros cada temporada.

## Año nuevo, nuevos objetivos, ¡no hay sitio como este!

Gracias por ser parte de la familia Watsonville Family YMCA. Al iniciar el 2026, les deseamos mucha alegría, risas y momentos con amigos y familiares. Manténganse activos, conectados y recuerden que no hay mejor lugar que este para moverse, crecer y prosperar juntos. ¡Estamos emocionados de verlos en la Y! Síguennos en Facebook e Instagram para estar al día con todos nuestros programas y eventos.



the Y  
 NUEVO AÑO, NUEVO  
**HORARIO**  
 COMENZANDO EL 1 DE ENERO, 2026

LUNES	5AM - 10PM
MARTES	5AM - 10PM
MIÉRCOLES	5AM - 10PM
JUEVES	5AM - 10PM
VIERNES	5AM - 8PM
SÁBADO	8AM - 3PM
DOMINGO	8AM - 3PM



## Ayuda económica MEMBRESÍA PARA TODOS.

¿Te has dado cuenta de que tu membresía podría costar MENOS de lo que imaginas?

¡Puedes obtener un descuento del 5% al 50% en tu membresía mensual y en tus programas! La ayuda financiera en la YMCA es sencilla, privada y está hecha para apoyarte.



[CENTRALCOASTYMCA.ORG/FINANCIAL-ASSISTANCE](https://CENTRALCOASTYMCA.ORG/FINANCIAL-ASSISTANCE)

**CÓMO HACER LA APLICACIÓN:**  
**RECOJA UNA SOLICITUD EN LA RECEPCIÓN O ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA DESCARGARLO EN LÍNEA Y ENVIARLO POR CORREO ELECTRÓNICO MRABAINO@YMCACENTRALCOAST.ORG**