

HEALTHY LIVING



• WE ARE Y •

MARCH 2025 • YMCA OF SAN BENITO COUNTY

MEET XENIA



AQUATICS COORDINATOR

"I've always had a deep appreciation for aquatics. I grew up surrounded by it, learning the skill and participating in it from a young age. It's so fulfilling to see how aquatics can transform kids, helping them develop important skills while fostering love for the water." Xenia shares with us. Stop by our Baler Aquatic Center and welcome her.

[AQUATICS INFO](#) >>

NEW

MOBILITY AND FLEXIBILITY TRAINING

This class combines dynamic and static exercises to improve flexibility and muscle elasticity, helping to reduce the risk of injury and increases your range of motion.

Days: **Wednesdays**
Time: **6:30p - 7:15p**
Instructor: **Francis**



POWER CIRCUIT

This class focuses on building muscle, enhancing endurance, and improving overall strength. Participants will cycle through a series of stations featuring weights, bodyweight exercises, and functional movements, ensuring a full-body workout.



Days: **Mondays**
Time: **5:45a - 6:30a**
Instructor: **Nina**

Bring a friend along and enjoy a **FREE** exercise class together!

[FITNESS
SCHEDULE](#) >>

FREE DEMO
CLASS

CREATIVE DANCE



Ages: **8 - 14 years**
Demo Days: **Every Monday in March**
Time: **3:30p - 4:15p**



HEALTHY KIDS DAY®

10AM-1PM
APRIL 26 FREE TO THE PUBLIC!



DIA DE LOS NIÑOS SALUDABLES

26 DE ABRIL 10 AM - 1 PM ¡GRATIS Y ABIERTO AL PÚBLICO!

National Sponsor



© PNTS

40248 1/25

MEMBERSHIP RAFFLE

March 17th - April 4th



Test your luck and enter to win a prize at the end of each week. Every check-in counts as an entry!

FIND US!

We've been actively engaging with the community! Keep an eye out for us at these exciting upcoming events.

- March 20th - Family Wellbeing Festival
- April 19th - Earth Day Celebration
- April 26th - Healthy Kids Day



UPCOMING NO EXCUSES SESSION

APRIL 7TH - MAY 15TH



Elevate your fitness with our 6-week small group training program. Experience cutting-edge exercises designed in a circuit format to take your results to the next level!

REGISTER NOW!

SCAN THE QR CODE TO VIEW OUR WEBSITE



HEALTHY LIVING



• WE ARE Y •

MARZO 2025 • YMCA OF SAN BENITO COUNTY

CONOCE A XENIA



COORDINADOR DE ACUÁTICOS

<<Siempre he sentido un profundo aprecio por la natación. Crecí rodeada de ella, aprendiendo y practicando desde pequeña. Es muy gratificante ver cómo la natación puede transformar a los niños, ayudándolos a desarrollar habilidades importantes y fomentando al mismo tiempo su amor por el agua.>>, comparte Xenia. Visítanos en nuestro Centro Acuático Baler para darle la bienvenida.

INFO SOBRE
ACUÁTICOS



DEMO DE
CLASE
GRATUITA

BAILE CREATIVO

Edades: 8 - 14 años
Días de demostración: Todos los lunes
de marzo
Hora: 3:30p - 4:15p

NUEVO

ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD

Esta clase combina ejercicios dinámicos y estáticos para mejorar la flexibilidad y la elasticidad muscular, lo que ayuda a reducir el riesgo de lesiones y aumenta la amplitud de movimiento.

Días: Miércoles

Hora: 6:30pm - 7:15pm

Instructor: Francis



CIRCUITO DE POTENCIA

Esta clase se centra en el desarrollo muscular, el aumento de la resistencia y la fuerza general. Los participantes pasarán por una serie de estaciones con pesas, ejercicios de peso corporal y movimientos funcionales, lo que garantiza un entrenamiento completo del cuerpo.



Días: Lunes

Hora: 5:45am - 6:30am

Instructora: Nina

¡Trae a uno de tus amigos
y disfruta de una clase de
ejercicio GRATIS!

HORARIO DE CLASES
DE EJERCICIO





HEALTHY KIDS DAY®

10AM-1PM
APRIL 26 FREE TO THE PUBLIC!



DIA DE LOS NIÑOS SALUDABLES

26 DE ABRIL 10 AM - 1 PM ¡GRATIS Y ABIERTO AL PÚBLICO!

National Sponsor



© PNTS

40248 1/25

RIFA PARA MIEMBROS



Pruebe su suerte y participe para ganar un premio al final de cada semana. Cada registro cuenta como una participación.

¡ENCUENTRANOS!

¡Hemos estado participando activamente con la comunidad! Estén atentos a estos emocionantes eventos.

- 20 de marzo - Festival del Bienestar Familiar
- 19 de abril - Celebración del Día de la Tierra
- 26 de abril - Día del Niño Saludable



PRÓXIMA SESIÓN DE EXCUSES SESSION

7 DE ABRIL - 15 DE MAYO



Mejora tu forma física con nuestro programa de entrenamiento en grupos reducidos de 6 semanas. Experimenta ejercicios de vanguardia diseñados en un formato de circuito para llevar tus resultados al siguiente nivel.

REGISTRATE AHORA

ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA VER NUESTRO SITIO WEB

