



GROUP FITNESS SCHEDULE

HORARIO DE CLASES EN GRUPO

WATSONVILLE FAMILY YMCA

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SABADO
WATER AEROBICS AQUA AEROBICOS 8am-9 am Suke - Pool (Piscina)	ZUMBA 9 am-10 am Silvia - Studio 1 (Estudio 1)	WATER AEROBICS AQUA AEROBICOS 8am-9 am Suke - Pool (Piscina)	ZUMBA TONING 9 am-10 am Viri- Studio 1 (Estudio 1)	WATER AEROBICS AQUA AEROBICOS 8am-9 am Suke - Pool (Piscina)	LATIN DANCE BAILE LATINO 9:00-10:00am Uriel - Studio 1 (Estudio 1)
ZUMBA TONING 9 am -9:50 am Joanie - Studio 1 (Estudio 1)	ZUMBA 6 pm-7 pm Uriel - Studio 1 (Estudio 1)	ZUMBA 9 am-10 am Viridiana - Studio 1 (Estudio 1)	ZUMBA 6 pm-7 pm Uriel - Studio 1 (Estudio 1)	ZUMBA TONING 9 am -9:50 am Silvia- Studio 1 (Estudio 1)	ZUMBA 10 am-11 am Tracy - Studio 1 (Estudio 1)
STRENGTH & FLEXIBILITY FUERZA Y FLEXIBILIDAD 9 am-10 am Alicia - Studio 2 (Estudio 2)	ZUMBA 7 pm -8 pm Erika - Studio 1 (Estudio 1)	BALANCE 10 am-11 am Suke - Studio 1 (Estudio 1)	ZUMBA 7:00-8:00pm Viri - Studio 1 (Estudio 1)	STRENGTH & FLEXIBILITY FUERZA Y FLEXIBILIDAD 9 am-10 am Alicia - Studio 2 (Estudio 2)	
BALANCE 10 am-11 am Suke - Studio 1 (Estudio 1)		LATIN DANCE BAILE LATINO 6:00-7:00pm Uriel - Studio 1 (Estudio 1)		BALANCE 10 am- 11 am Suke - Studio 1 (Estudio 1)	
KICKBOX CARDIO 6:00-7:00pm Uriel - Studio 1 (Estudio 1)		ZUMBA 7 pm-8 pm Erica - Studio 2 (Estudio 2)		ZUMBA 7 pm-8 pm Erika - Studio 1 (Estudio 1)	
ZUMBA 7 pm-8 pm Silvia - Studio 2 (Estudio 2)		GLUTES, ABS, LEGS GLUTEOS, ABDOMINALES, PIERNAS 7:10-8:10PM Maria - Studio 1 (Estudio 1)			
GLUTES, ABS, LEGS GLUTEOS, ABDOMINALES, PIERNAS 7:10-8:10PM Maria - Studio 1 (Estudio 1)					

FITNESS CLASS DESCRIPTIONS

Aqua Aerobics: Low impact, total body workout emphasizing cardiovascular fitness and muscle toning with water resistance.

Balance: This class involves exercises that strengthen muscles, such as the legs and torso, in order to improve balance and stability.

Glutes, Abs, Legs: Glute, abs, and legs workouts focused on using compound movements to max out muscle growth.

Kickbox Cardio: Full body workout that will help develop your cardiovascular fitness, coordination, strength, and agility.

Latin Dance: A Latin-inspired dance workout designed to boost cardio endurance and get your heart rate up.

Strength and Flexibility: High energy workouts that target the whole body and involve exercises that improve muscle strength and flexibility.

Zumba: A dance workout that moves between high and low intensity dance moves designed to get your heart rate up and boost cardio endurance.

Zumba Tone: Incorporates light weights to add an element of strength training to a familiar Zumba dance workout.

Aqua Aerobicos: Esta clase ofrece diversion y movimientos en agua para mejorar la agilidad, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular. No se requiere habilidad para nadar.

Baile Latino: Esta clase es un mezcla de musica latina disenada para mover sus caderas en movimiento y llevar diversion a su rutina de ejercicios.

Balance: Este tip de entrenamiento implica ejercicios que fortalecen los musculos que te ayudan a mantener erguido, incluidas las piernas y el torso. Tambien puede mejorar la estabilidad y ayudar a prevenir caidas.

Cardio Kickbox: Patea las calorias, quema grasa, y siente el poder de kickboxing. Esta alta energia, todo el cuerpo entrenamiento es para los participantes de todos los niveles de condicion fisica.

Fuerza Y Flexibilidad: Combina ejercicios de fuerza tradicionales y movimientos de entrenamiento funcional, utilizando una barra, discos de pesas, mancuernillas y el peso de su cuerpo.

Gluteos, Abs, Piernas: Esta clase se enfoca en la mitad inferior del cuerpo, principalmente en los musculos de la base abdominales, espalda baja, las caderas, los gluteos, y las piernas.

Zumba: Encuentra tu ritmo en esta clase. El baile al estilo latino te pondra en movimiento, la musica es rapida, divertida, y hara que tus caderas se muevan!

Zumba Toning: Una clase dinamica de Zumba que usa coreografia y pesas ligeras para enfocarse en tonificar grupos musculares especificos.

