

Y FITNESS EQUIPMENT ORIENTATION & PERSONAL TRAINING



Make an Appointment with a Healthy Lifestyle

For those needing or wanting a more tailored workout to help you meet your individual fitness goals, receive one-on-one instruction with a Certified Personal Trainer who will design an individual program, structured just for you! Perfect exercises for all levels.

Y FITNESS EQUIPMENT ORIENTATION- Receive 3 fitness sessions with a wellness coach based on your goals. Learn proper use of cardiovascular and strength equipment. Does not include workout plan. **FREE FOR MEMBERS**

PERSONAL TRAINING- Let a certified trainer design and help you maintain the best plan to reach your specific health and fitness goals. Sessions include a personalized workout plan and instruction on each exercise.



HOW TO SIGN UP

1. Select the Personal Trainer you would like to work with
2. Purchase sessions at the Membership Desk
3. Schedule your first session with your Personal Trainer

PT SESSION/PACKAGE COST-30 MINUTES

Individual: \$25/Session | \$115/5 pack | \$210/10 pack

Couple Rate: \$45/Session | \$190/5 pack | \$360/10 pack

Small Group: \$70/Session | \$340/5 pack | \$660/10 pack
(3 members)

PT SESSION/PACKAGE COST-60 MINUTES

Individual: \$45/Session | \$215/5 pack | \$410/10 pack

Couple Rate: \$70/Session | \$340/5 pack | \$660/10 pack

Small Group: \$95/Session | \$465/5 pack | \$910/10 pack
(3 members)

STILL HAVE QUESTIONS? Want to talk to a trainer before you decide? No problem. Let's make an appointment and talk about it. There's no charge to members for the consultation.

Watsonville Family YMCA
27 Sudden Street
Watsonville, CA 95076

831-728-9622
www.centralcoastymca.org



Y ORIENTACIÓN AL EQUIPO DE FITNESS Y ENTRENAMIENTO PERSONAL



Haga una cita con un estilo de vida saludable

Para aquellos que necesitan o desean un entrenamiento más personalizado para ayudarlo a alcanzar sus objetivos individuales de acondicionamiento físico, reciba instrucción personalizada con un entrenador personal certificado que diseñará un programa individual, estructurado solo para usted. Ejercicios perfectos para todos los niveles.

Y ORIENTACIÓN DE EQUIPOS DE FITNESS- Reciba 3 sesiones de fitness con un entrenador de bienestar en función de sus objetivos. Aprenda el uso adecuado de los equipos cardiovasculares y de fuerza. No incluye plan de entrenamiento. **GRATIS PARA MIEMBROS**

ENTRENAMIENTO PERSONAL: deje que un entrenador certificado diseñe y lo ayude a mantener el mejor plan para alcanzar sus objetivos específicos de salud y estado físico. Las sesiones incluyen un plan de entrenamiento personalizado e instrucciones sobre cada ejercicio.



CÓMO REGISTRARSE

1. Selecciona el entrenador personal con el que te gustaría trabajar
2. Sesiones de compra en el mostrador de membresía
3. Agenda tu primera sesión con tu Entrenador Personal

COSTO DE LA SESIÓN/PAQUETE PT- 30

MINUTOS

Individu al:	\$25/sesión	\$115/5 paquete	Paquete de \$210/10
Tarifa de pareja:	\$45/sesión	\$190/5 paquete	Paquete de \$360/10
Grupo (3 miembros)	\$70/sesión	\$340/5 paquete	Paquete de \$660/10

COSTO DE LA SESIÓN/PAQUETE PT- 60

MINUTOS

Individu al:	\$45/sesión	\$215/5 paquete	Paquete de \$410/10
Tarifa de pareja:	\$70/sesión	\$340/5 paquete	Paquete de \$660/10
Grupo (3 miembros)	\$95/sesión	\$465/5 paquete	Paquete de \$910/10

¿TODAVÍA TIENES PREGUNTAS? ¿Quieres hablar con un entrenador antes de decidirte? No hay problema. Concertemos una cita y hablar de ello. No hay ningún cargo para los miembros por la consulta.

Watsonville Family YMCA
27 Sudden Street
Watsonville, CA 95076

831.728-9622
www.centralcoastymca.org

