



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

GROUP FITNESS

HORARIO DE CLASES DE GRUPO

February/Febrero 24th, 2025

STUDIO	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIERCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SABADO	SUNDAY DOMINGO
5:30 am	CYCLING CICLISMO Jerry		CYCLING CICLISMO Jerry		CYCLING CICLISMO Jerry		
8:00 am		YOGA FOR BEGINNERS/PARA PRINCIPIANTES Sherrie		YOGA FOR BEGINNERS/PARA PRINCIPIANTES Sherrie		ZUMBA Gabby	
9:15 am	ZUMBA Eloisa	STEP & SCULPT PASO & ESCULTURA Elizabeth	ZUMBA Gabby	STRENGTH TRAINING ENTRENAMIENTO DE FUERZA Elizabeth	ZUMBA Gabby	CARDIO PUMP IMPULSAR DE CARDIO Teresa	
10:30 am	ACTIVE OLDER ADULTS ADULTOS MAYORES ACTIVOS Glenn	ACTIVE OLDER ADULTS ADULTOS MAYORES ACTIVOS Elizabeth	ACTIVE OLDER ADULTS ADULTOS MAYORES ACTIVOS Glenn	ACTIVE OLDER ADULTS ADULTOS MAYORES ACTIVOS Elizabeth	ACTIVE OLDER ADULTS ADULTOS MAYORES ACTIVOS Glenn		
12:15 pm	CYCLING CICLISMO Glenn	LIFT ELEVAR Teresa		LIFT ELEVAR Teresa			
4:30 pm			B.Y.O.B Sherrie				
5:30 pm	CARDIO PUMP IMPULSAR DE CARDIO Teresa	CARDIO PUMP IMPULSAR DE CARDIO Teresa	CARDIO PUMP IMPULSAR DE CARDIO Teresa	CARDIO PUMP IMPULSAR DE CARDIO Teresa/Alicia			
6:35 pm	ZUMBA Sarai	ZUMBA Claudia	ZUMBA Sarai	ZUMBA Claudia			
6:40 pm					KARATE (\$) Zeno		
7:40 pm	KARATE (\$) Zeno		KARATE (\$) Zeno				

STRENGTH
 FLEXIBILITY
 FLEXIBILITY & STRENGTH
 CARDIO
 CARDIO & STRENGTH
 LOW INTENSITY

POOL PISCINA	MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIERCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	SATURDAY SABADO	SUNDAY DOMINGO
8:00 am		AQUA FIT* FORMA ACUATICA Maria Luisa		AQUA FIT* FORMA ACUATICA Maria Luisa		AQUA FIT* FORMA ACUATICA Belem	
9:00 am			DEEP WATER CHALLENGE* DESAFIO DE AGUAS PROFUNDAS Sherrie				

All classes are 60 min unless noted. Classes and instructors are subject to change without notice. *45 min class **30 min class ***90 min class

Todas las clases son de 60 min a menos que se indique lo contrario. Las clases y los instructores pueden cambiar sin previo aviso. *Clase de 45 min ** Clase de 30 min *** Clase de 90 min

Karate classes have additional fees. La clase de Karate tiene un precio adicional

Fitness Class Descriptions

Descripcion de clases en grupo

ON WATER/ EN EL AGUA

Aqua Fit/Forma Acuatica: Low impact, total body workout emphasizing cardiovascular fitness and muscle toning with water resistance. Low intensity options given.

Entrenamiento de bajo impacto para todo el cuerpo que enfatiza la aptitud cardiovascular y la tonificación muscular con resistencia al agua. Se ofrece opciones de intensidad baja.

Deep Water Challenge/Desafio de aguas profundas: Utilize the water's buoyancy and resistance to increase your cardiovascular fitness and get a full body workout in a non-impact environment. Improves flexibility, strength, and coordination while moving muscles through a full range of motion.

Utilice la flotabilidad y la resistencia del agua para aumentar su condición cardiovascular y realizar un entrenamiento de cuerpo completo en un entorno sin impacto. Mejora la flexibilidad, la fuerza y la coordinación mientras mueve los músculos en un rango completo de movimiento.

ON LAND/EN TIERRA

Lift/Elevar: A strength training class for women and men to build lean muscle, increase strength and endurance, and have fun working out to music in a group fitness setting.

Una clase de entrenamiento de fuerza para mujeres y hombres para desarrollar musculos magros, aumentar la fuerza y la resistencia. Diviertase hacinedo jercicio con musica en un entorno de fitness grupal.

Cardio Pump/Impulsar de Cardio: Intervals of cardio for endurance/calorie burn and weight training for strength and tone.

Intervalos de cardio para resistencia/quema der calorís y entrenamiento con pesas para fuerza y tono.

Cycling/Ciclismo: A high energy, calorie-burning, heart-strengthening class using joint-friendly indoor cycling bikes.

Una clase de alta energia, quema de calorías y fortalecimiento del corazon utilizando bicicletas de ciclismo que protegen las articulacones.

Active Older Adults/Adultos Mayores Activos: Improve balance, cardiac health, muscle strength and bone density in this senior friendly format a friendly class that is perfect for someone seeking a low impact, full body workout. Mejore el equilibrio la salud cardiaca, la densidad osea en este formato amigable para personas mayores, una clase amigable que es perfecta para alguien que busca un entrnamiento de cuerpo completo de bajo impacto.

Step & Sculpt/Escultura del Cuerpo: A fun, heart pumping class using risers and full body movements to improve your cardiovascular health and overall strength.

Una clase divertida y estimulante que utiliza bandas y movimientos de todo el cuerpo para mejorar su salud cardiovascular y su fuerza general.

Strength Training/Entrenamiento de Fuerza: Combines traditional strength exercises and functional training moves, utilizing a barbell, weight plates, and your body weight. High-rep training and athletic movements are key components of this results-driven workout.

Combina ejercicios de fuerza tradicionales y movimientos de entrenamiento funcional, utilizando una barra, disco de peso y su peso corporal. El entrenamiento de altas repeticiones y los movimientos atleticos son componentes clave para ver resultados.

Yoga for Beginners/para principiantes: Gain flexibility and improve balance with this beginner-friendly yoga class. Also suitable for experienced students looking for a more breath-centered, restorative practice.

Obtenga flexibilidad y mejore el equilibrio con esta clase de yoga para principiantes. También es adecuado para estudiantes experimentados que buscan una practica restaurativa mas centrada en la respiracion.

Zumba: This is a fun and energetic fitness class that incorporates Latin dance moves and music.

Esta es una clase de fitness divertida y energica que incorpora musica y movimientos de baile latino.