

**GRATIS!**

¡Clases  
ilimitadas con  
membresía!

**\$5.00**

no miembros

# Horario de Clases en Grupo

**10 de mayo - 2 de julio**

hora	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado
5:30 a.m.	Bailando & Esculpiendo (60 min) Shaylee	Bootcamp (60 min) Shelly	Cycle Core (60 min) Kayla	Cardio RIP (60 min) Shaylee	Spin & Stretch (60 min) Shaylee	
8:30 a.m.						Opción del Instructor (60 min)
9:00 a.m.	RIP (60 min) Kayla	Step & Strength (60 min) Ruth	Barre 3 (60 min) Kayla	Bailando & Esculpiendo (60 min) Ruth	Yoga (60 min) Amanda	
12:00 p.m.	Spin & Strength (60 min) Kayla	Bosu HIIT (60 min) Ruth	Cardio RIP (60 min) Kayla	Pace & Pedal (60 min) Amanda		
5:30 p.m.	ZUMBA® (60 min) Shaylee	RIP (60 min) Ruth	Step & Strength (60 min) Kayla	Bailando & Esculpiendo (60 min) Ruth		



Para más información: 712.732.7722  
1307 West Milwaukee Avenue  
Storm Lake, Iowa 50588

**Nota:** Clases sujetas a cambio  
**debe de reservar un lugar** con 48 horas de anticipación  
por medio de la aplicación mindbody, o llamando 712.732.7722.

Síguenos en **facebook** para actualizaciones.



# Horario de Clases en Grupo

## 12 de julio - 4 de septiembre

### BARRE 3

Utiliza una técnica de barra, bandas y pesas. Barre es un entrenamiento de cuerpo completo que ayuda a crear un físico delgado, tonificado por medio de movimientos de ballet y barra divertidos, bandas de resistencia, e intervalos de cardio. Esta clase es de bajo impacto con estándares de alta intensidad.

### BOOT CAMP

Boot Camp es la manera más rápida de ponerse en forma y perder la grasa corporal. Su acondicionamiento muscular, y cardiovascular serán mejorados al mismo tiempo. Venga a elevar su ritmo cardíaco mientras se tonifica y quema la grasa al paso más alto posible.

### BOSU HIIT

Entrenamiento HIIT usando una pelota BOSU e incorporando fuerza, estabilidad y potencia central. Ráfagas de movimientos cronometrados de alta intensidad combinados con estabilidad y fuerza secuenciadas significan que sacará el máximo partido a su entrenamiento.

### CARDIO RIP

Esta clase se realiza en una secuencia de entrenamientos de intervalos con ejercicio cardiovascular de alta intensidad y cambiando a entrenamiento de pesas. Construye tu aptitud cardiovascular mientras mejoras la fuerza muscular y resistencia.

### CYCLE CORE

Un muy buen ejercicio cardiovascular de 45 minutos en una bicicleta estática, que finaliza con 15 minutos de ejercicios para el abdomen. Nuestra clase está programada con pistas de música un entrenamiento excelente que ayuda a mejorar su condición cardiovascular.

### BAILANDO & ESCULPIENDO

Una clase energética y liviana que combina ejercicios de baile con ejercicios para esculpir los músculos. Esta clase está diseñada para elevar su ritmo del corazón y tonificar tus músculos simultáneamente, y normalmente consiste en varios ejercicios diferentes durante cada repetición – lo que significa, ¡nunca habrá un momento aburrido!

### INSTRUCTOR CHOICE

Esta será una clase de 60 minutos. El tipo de clase será elegido por el instructor de ese día. Habrá una variedad de instructores que participen en esta clase. Esta clase incorpora una multitud de variedades aeróbica y la intensidad de entrenamiento en las actividades.

### PACE & PEDAL

Ayude a mejorar su carrera y andar en bicicleta. Tienes el control de tu ritmo y resistencia, pero con un empujón adicional para ver qué tan lejos / rápido puedes llegar. Se incluirá algo de enfoque en la fuerza para andar en bicicleta y correr. Dependiendo del clima, puede estar afuera.

### RIP

El RIP es un programa de barra con pesas de 60 minutos para cuerpos-aptos de hombres y mujeres de todas las edades y cualquier nivel de condición. Combinando la música con los movimientos y utilizando el entrenamiento tradicional de esfuerzo les permitirá a los participantes trabajar a su propio nivel.

### SPIN & STRENGTH

Combina el ciclismo interior con entrenamiento de Resistencia. Trabajando arriba y abajo se la bicicleta, obtendrás un entrenamiento que quema calorías y aumenta tu metabolismo.

### SPIN & STRETCH

Obtén tu cardio con esta clase que está diseñada para aumentar tu metabolismo, mejorar tu resistencia y ponerte a sudar. Con estiramientos parecidos al yoga entre los circuitos, alístate a estirarte, alargar y tonificar para todo el cuerpo, un entrenamiento energizante.

### STEP & STRENGTH

Step and Strength es una rutina de aerobics para principiantes, combinada con intervalos de entrenamiento de fortalecimiento para darte un entrenamiento completo de cardio y de pesas. Esta clase es un entrenamiento excelente para cualquier habilidad y aptitud física y es fácil de aprender es un entrenamiento efectivo. Ven y disfruta los beneficios de Step Aerobics ha sido comprobado que fortalece y tonifica todos tus músculos, y mejora la coordinación.

### YOGA

Utiliza la fuerza abdominal y tu propio pesocorporal para fortalecer y tonificar los músculos. Nos enfocaremos en todas las áreas del cuerpo incluyendo piernas, brazos, y abdomen para mejorar la postura, balance, y flexibilidad. Utilizando técnicas de respiración, aprende como controlar el cuerpo y sus movimientos.

### ZUMBA®

La Zumba® combina la música latina motivadora, movimientos fáciles de seguir y un entusiasmo internacional para crear un programa de entrenamiento dinámico que te impresionará. Abandona el entrenamiento y únete a la fiesta.