

Horario de Clases en Grupo

16 de enero - 25 de febrero de 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>SPIN 5:30 - 6:15 a.m. Sarah</p> <p>RIP 9:00 - 10:00 a.m. Kayla</p> <p>SPIN 12:00 - 12:45 p.m. Kayla</p> <p>BOOTCAMP 4:45 - 5:30 p.m. Shelly</p>	<p>CARDIO CIRCUIT 5:30 - 6:15 a.m. Shaylee</p> <p>BOOTCAMP 9:00 - 10:00 a.m. Allison</p> <p>SETS & REPS 12:00 - 12:45 p.m. Allison</p>	<p>TURN & BURN 5:30 - 6:15 a.m. Sarah</p> <p>BARRÉ & STEP 9:00 - 10:00 a.m. Kayla</p> <p>SPIN 12:00 - 12:45 p.m. Kayla</p> <p>SETS & REPS 4:45 - 5:30 p.m. Melissa/Allison</p>	<p>TRANSFORM 5:30 - 6:15 a.m. Shaylee</p> <p>TURN & BURN 9:00 - 10:00 a.m. Kayla</p> <p>SETS & REPS 12:00 - 12:45 p.m. Allison</p>	<p>STRENGTH TRAINING 5:30 - 6:15 a.m. Sarah</p> <p>YOGA 9:00 - 10:00 a.m. Amanda</p>
				SABADO
				<p>OPCIÓN DEL INSTRUCTOR 8:30 - 9:30 a.m.</p>

GRATIS clases ilimitadas con membresía o \$5.00 no miembros. Clases sujetas a cambio.
Reservar por medio de la aplicación mindbody, o llamando 712.732.7722



BARRÉ & STEP

An 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. Es de bajo impacto con de alta intensidad.

BOOTCAMP

La manera más rápida de ponerse en forma y perder la grasa corporal. Su acondicionamiento muscular, y cardiovascular serán mejorados al mismo tiempo. A elevar su ritmo cardiaco mientras se tonifica y queme la grasa al paso más alto posible.

CARDIO CIRCUIT

Clase de alta intensidad diseñada para aumentar tanto fuerza y cardio. Las varias estaciones ayudan a aumentar la fuerza y cardio para el movimiento funcional diario. Utilizando una combinación de ejercicios de alta intensidad para elevar tu corazón y disminuir la intensidad del ejercicio para disminuir tu ritmo del corazón, esto te ayudara a quemargrasa esa corporal terca

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.

RIP

Un programa de barra con pesas 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.

SETS & REPS

Estilo boot camp con una emocionante combinación de ejercicios cardiovasculares, de peso corporal, con mancuernas, con pesas rusas y ejercicios para abdomen. Se puede modificar para todos los niveles de condición física.

SPIN

Gira a una mezcla de música única compilada para energizar y sostener tu viaje por la duración de la clase. Tú decides la intensidad.

TRANSFORM

Une yoga y deporte en un viaje refrescante y único. Estarás girando, haciendo poses de fuerza, posiciones de alargamiento y más.

TURN & BURN

Combina el ciclismo indoor con el entrenamiento de resistencia Trabajando dentro y fuera de la bicicleta, obtendrá un entrenamiento de explosión de calorías y aumento del metabolismo.

YOGA

Une yoga y deporte en un viaje refrescante y único. Estarás torciendo, haciendo poses de fuerza y alargando posiciones y más.

