

Horario de Clases en Grupo

6 de marzo - 29 de abril de 2023



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SPIN 5:30 - 6:15 a.m. Sarah	TOTAL BODY STRENGTH 5:30 - 6:15 a.m. Amanda	TURN & BURN 5:30 - 6:15 a.m. Sarah	SETS & REPS 5:30 - 6:15 a.m. Allison	RIP 5:30 - 6:15 a.m. Sarah
RIP 9:00 - 10:00 a.m. Kayla	SETS & REPS 9:00 - 10:00 a.m. Allison	BARRÉ & STEP 9:00 - 10:00 a.m. Kayla	TURN & BURN 9:00 - 10:00 a.m. Kayla	YOGA 9:00 - 10:00 a.m. Amanda
SPIN 12:00 - 12:45 p.m. Kayla	SETS & REPS 12:00 - 12:45 p.m. Allison	SPIN 12:00 - 12:45 p.m. Kayla	SETS & REPS 12:00 - 12:45 p.m. Allison	SABADO
BOOTCAMP 4:45 - 5:15 p.m. Shelly		KICKBOXING 4:45 - 5:15 p.m. Melissa		OPCIÓN DEL INSTRUCTOR 8:30 - 9:30 a.m.

GRATIS clases ilimitadas con membresía o \$5.00 no miembros.
Clases sujetas a cambio.

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.

OPCION DEL INSTRUCTOR

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.

KICKBOXING

Utiliza varias técnicas de puñetazos, patadas y agachamientos que mejoran la condición cardiovascular, la fuerza y la agilidad en general. Guantes recomendados.

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.

TOTAL BODY STRENGTH

Estaciones de intervalos de alta intensidad que incorporan cardio, abdomen superior e inferior. Segmentos de cardio desafiantes divididos con entrenamiento de resistencia y entrenamiento de abdomen utilizado equipo de fitness para desarrollar la fuerza corporal.

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.

