

Horario de Clases en Grupo

8 de mayo - 1 de julio de 2023



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SPIN 5:30 - 6:15 a.m. Sarah	ERES FUERTE 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	STRENGTH 5:30 - 6:15 a.m. Sarah
RIP 8:00 - 9:00 a.m. Kayla	HORA DE ENERGÍA 8:00 - 9:00 a.m. Allison	BARRÉ & STEP 8:00 - 9:00 a.m. Kayla	TURN & BURN 8:00 - 9:00 a.m. Kayla	YOGA 8:00 - 9:00 a.m. Amanda
EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES 10:00 - 10:30 a.m. Kayla	SETS & REPS 12:00 - 12:45 p.m. Allison	EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES 10:00 - 10:30 a.m. Kayla	SETS & REPS 12:00 - 12:45 p.m. Allison	SABADO OPCIÓN DEL INSTRUCTOR 8:30 - 9:30 a.m.
SPIN 12:00 - 12:45 p.m. Kayla		TRIPLE THREAT 12:00 - 12:45 p.m. Kayla		

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.

EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES

Aptitud funcional para adultos mayores interesados en mejorar la calidad de vida.

ERES FUERTE

Una mezcla de entrenamiento de fuerza y yoga que incorpora pesas de mano y entrenamiento de intervalos para tonificar cada grupo muscular principal. Además de los movimientos tradicionales de yoga, verás sentadillas, estocadas, saltos, burpees y otros movimientos divertidos y desafiantes.

HORA DE ENERGÍA

Pesas, cardio, core, kettlebells: coordinar diferentes estilos de ejercicio para un entrenamiento corporal completo en una hora.

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.

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.

STRENGTH

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.

TRIPLE AMENAZA

Una mezcla única de tres ejercicios: Cardio HIIT, Pesas y Ciclismo. Se puede modificar para su nivel de condición física.

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.

