

# Horario de Clases en Grupo

15 de julio - 7 de septiembre de 2024



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>GLÚTEOS Y ABDOMEN</b> 5:30 - 6:15 a.m. Allison</p> <p><b>RIP</b> 8:30 - 9:30 a.m. Kayla</p> <p><b>EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES</b> 10:00 - 10:30 a.m. Kayla</p> <p><b>GIRO</b> 12:00 - 12:45 p.m. Kayla</p>	<p><b>WOD</b> 5:30 - 6:15 a.m. Michael</p> <p><b>YOGA</b> 8:30 - 9:30 a.m. Amanda</p> <p><b>BOOTCAMP</b> 12:00 - 12:45 p.m. Allison</p>	<p><b>RIP</b> 5:30 - 6:15 a.m. Allison</p> <p><b>TRIPLE AMENAZA</b> 8:30 - 9:30 a.m. Kayla</p> <p><b>EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES</b> 10:00 - 10:30 a.m. Kayla</p> <p><b>CARDIO</b> 12:00 - 12:45 p.m. Kayla</p>	<p><b>BOOTCAMP</b> 5:30 - 6:15 a.m. Allison</p> <p><b>CARDIO FUNK</b> 8:30 - 9:30 a.m. Kayla</p> <p><b>BOOTCAMP</b> 12:00 - 12:45 p.m. Allison</p>	<p><b>GIRO</b> 5:30 - 6:15 a.m. Sarah</p> <p><b>FUSIÓN MUSCULAR</b> 8:30 - 9:30 a.m. Allison</p>
				SABADO
				<p><b>OPCIÓN DEL INSTRUCTOR</b> 8:30 - 9:30 a.m.</p>
			<p><b>GRATIS</b> clases ilimitadas con membresía o \$5.00 no miembros. Clases sujetas a cambio.</p>	

### BOOTCAMP

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 cardiaco mientras se tonifica y queme la grasa al paso más alto posible.

### CARDIO

Divertida clase de ejercicios intermedios, mezclando entrenamiento cardiovascular y de fuerza para un entrenamiento máximo.

### CARDIO FUNK

Una hora energética de cardio y fuerza utilizando todos los estilos de música, movimientos de baile y entrenamiento de fuerza.

### EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES

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

### FUSIÓN MUSCULAR

Una semana para la parte superior del cuerpo, una semana para la parte inferior del cuerpo, una semana para todo el cuerpo, repita.

### GIRO

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

### GLÚTEOS Y ABDOMEN

Aprieta y entrena las regiones de la parte inferior de tu cuerpo y el tronco con esta divertida clase de tonificación. Este entrenamiento se centrará en abdominales, glúteos, piernas y espalda baja usando varios equipos y entrenamiento de peso corporal.

### OPCION DEL INSTRUCTOR

Clase de 60 minutos a elección del instructor. Una variedad de instructores imparten esta clase e incorporan ejercicios aeróbicos y entrenamiento de fuerza.

### RIP

Un programa con barra que combina el movimiento con la música y utiliza el entrenamiento de fuerza tradicional.

### TRIPLE AMENAZA

Una combinación de Step, HIIT y Fuerza con una variedad de ejercicios diferentes para animar la mitad de la semana.

### WOD

Movimientos funcionales de alta intensidad. Cada entrenamiento es diferente y se centrará en la técnica y la eficiencia del movimiento y luego aumente la intensidad individual con velocidad.

### 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.

**\*Todas las clases se pueden modificar según tu nivel de condición física.**

