

EJERCICIOS EN GRUPO - DESCRIPCIÓN

STRENGTH TRAIN TOGETHER- Llevará todos tus músculos al extremo con un entrenamiento con peso y altas repeticiones. Usando una barra ajustable, placas de peso y peso corporal, este entrenamiento combina sentadillas, estocadas, prensas y bíceps, con ejercicios funcionales integrados.

ZUMBA® Una fusión de temas latinos, internacionales de música y danza creando un sistema de fitness dinámico, efectivo y divertido. Zumba® utiliza los principios de entrenamiento de intervalos al combinar ritmos rápidos y lentos para tonificar y esculpir. No se requiere experiencia en baile.

Women with Weights- Una clase de entrenamiento de circuito de una hora de duración combinando tonificación y formación, abdominales y ejercicios de fortalecimiento. Probarás pesos libres y entrenamiento abdominal de una manera eficiente. Esta clase es adecuada para todas las edades y habilidades.

Cardio Latin Beat- Esta emocionante clase es un programa innovador de ejercicios de estilo libre que incorpora pasos de baile latino como la base de un divertido e intenso entrenamiento cardio. Ven a reír, bailar y sacudir tus caderas en una clase con ritmo adictivo.

Fitness Fusion- Un entrenamiento de acondicionamiento que es tanto cardiovascular como tonificante muscular. Se realiza con pesos ligeros a moderados, barras de cuerpo, y pliometría para crear este ritmo rápido, entrenamiento de alta intensidad. Esto es un ejercicio para moderados a avanzados ya que es una clase de 1 hora y media.

Functional Athletic Training- Combina un entrenamiento de cardio comprimido tiempo con ejercicios pliométricos y deportivos, que remodelará su cuerpo. Esta clase fortalecerá y estabilizará las áreas centrales de la columna vertebral y abdominal de su cuerpo al tiempo que agilizará la velocidad, la agilidad y el equilibrio. Ideal para atletas y niveles de aptitud interme-

dio a avanzado.

Muscle Madness- Una combinación de ejercicios de alto impacto y pliometría. Un entrenamiento cardiovascular de 60 minutos que incorpora ejercicios que le ayudan a agregar definición a sus músculos. ¡Garantizado para agregar intensidad a su rutina y hacerte sudar!

Boot Camp- Usando el paso, los pesos de la mano, las bolas del ejercicio, y los discos que se deslizan, usted experimentará el entrenamiento más tonificante imaginable. El trabajo de escultura permanente, las variaciones de piso, la pliometría y el entrenamiento abdominal efectivo crearán un entrenamiento mortal.

Strong & Flexible Seniors- Esta clase aumenta la flexibilidad y la libertad de movimiento para ayudarle a hacer más. Incorpora una variedad de ejercicios usando máquinas de peso y tiene un segmento de flexibilidad.

Silver Sneakers® Level 1 MSROM- Esta clase usará pesas, tubos elásticos y una pelota para resistencia y una silla para apoyo sentado o parado. Muy bajo impacto.

Aqua Fit- Esta clase combina aeróbicos acuáticos con intervalos de escultura corporal. Trabaja su cuerpo sin ejercer presión sobre sus uniones y huesos. Una gran clase que no soporta peso para todas las edades y habilidades.

Aqua Cardio Latin Beat- (Véase Cardio Latin Beat Arriba) Esta clase será en la piscina.

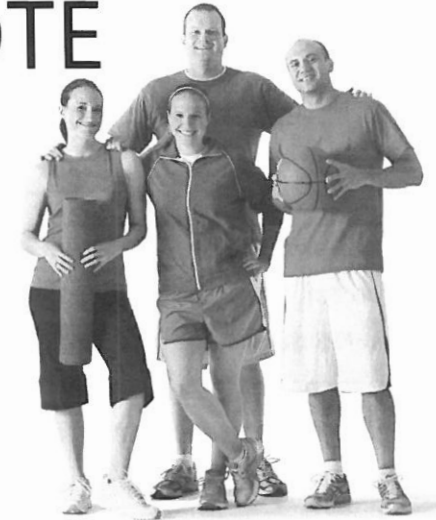
Silver Sneakers Yoga- El termino Vinyasa se refiere a la alineación del movimiento y la respiración, un método que convierte las poses estáticas en flujo dinámico. Durante la sesión de 6 semanas, mejorará el tono muscular, la flexibilidad y la fuerza. Se sabe que el yoga ayuda a reducir el estrés, la tensión y aumenta la autoestima. ¡Regístrate hoy!

GROUP CYCLE- ¡Una manera incomparable de hacer sus metas de la aptitud una realidad! Sin movimientos complicados para aprender, un entorno de grupo motivador y música que pide pedalear a sus piernas, se encontrará con mucha diversión mientras que usted pedalea su camino a un cuerpo más delgado y más fuerte.



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

AYUDÁNDOTE A VIVIR MÁS SALUDABLE



NUEVO HORARIO: 1 de JUN a 31 de AUG. de 2017

HORARIO DEL EDIFICIO
Lunes - Viernes 5:30am - 9:00pm
Sábado 7:00am- 4:00pm
Domingo 7:00am-1:00pm

Nuestra Misión

Poner en práctica los principios cristianos a través de programas que construyen el carácter y promueven un espíritu, mente y cuerpo saludable



Family YMCA de Pawtucket

Todas Las clases de ejercicios en grupo son gratuitas para los miembros. No miembros y miembros recíprocos pagan \$ 5 por clase. Por favor pide una pulsera roja al registrarse en la recepción! Gracias, Kristin
Director de Salud y Bienestar

HORARIO DE CUIDADO INFANTIL:

LUNES – VIERNES	EDAD
9am-12:00 pm	3 meses-5 años
4:00 pm-8:00 pm	3 meses-12 años
SÁBADO	
8:30am-12:00 pm	3 meses -12 años
CERRADO Los Domingos	

INFO. GENERAL :

- ¿Nuevo en la clase? Dígale a su instructor si necesita modificaciones.
- El calentamiento es una parte vital del ejercicio, si usted esta más de 10 minutos tarde, únase a nosotros para la próxima clase.
- Silencio su teléfono celular. Llamadas a tomar fuera de la habitación.
- Debes tener al menos 16 años de edad.
- Clases son evaluadas de forma regular y estan sujetas a cambios, basadas en la asistencia y disponibilidad.

HORARIOS DE CLASEES GENERALES

LUNES

6:00-7:00 am	Strength Train Together	Emiliano	Estudio
9:00-10:00 am	Women with Weights	Josh	Estudio
10:00-11:00 am	Aqua Cardio Latin Beat	Emiliano	Piscina
5:30-6:30 pm	Strength Train Together	Maria	Estudio
6:30-7:30 pm	Zumba Toning	Elizabeth	Estudio

MARTES

9:00-10:00 am	Cardio Latin Beat	Emiliano	Estudio
9:00-10:00 am	Strong and Flex Seniors	Shelly	Sala de RTBF
10:00-11:00 am	Strength Train Together	Emiliano	Estudio
5:30-6:30 pm	Bootcamp	Bryan	Centro de Fitness
6:00-7:00 pm	Group Cycling	Maria	4th piso
6:00-7:00 pm	Zumba®	Frankie	Estudio
7:00-8:00 pm	Strong by Zumba	Elizabeth	Estudio

MIÉRCOLES

6:00-7:00 am	Strength Train Together	Emiliano	Estudio
9:00-10:00 am	Women with Weights	Josh	Estudio
9:00-10:00 am	Aqua Fit	Shelly	Piscina
10:30-11:30 am	Silver Sneakers	Shelly	Estudio
5:30-6:30 pm	Strength Train Together	Elizabeth	Estudio
6:45-7:45 pm	Zumba®	Denise	Estudio

JUEVES

9:00-10:00 am	Cardio Latin Beat	Emiliano	Estudio
9:00-10:00 am	Strong and Flex Seniors	Shelly	Sala de RTBF
10:00-11:00 am	Silver Sneakers Yoga	Heather	Estudio
6:00-7:00 pm	Muscle Conditioning	Lynne	Estudio
6:00-7:00 pm	Group Cycling	Maria	4to Piso
7:00-8:00 pm	Strength Train Together	Denise	Estudio

VIERNES

9:00-10:30 am	Fitness Fusion	Josh	Estudio
9:00-10:00 am	Aqua Fit	Shelly	Piscina
10:30-11:30am	Silver Sneakers	Shelly	Estudio
6:00—6:30 pm	Core Conditioning	Elizabeth	Estudio
6:30-7:30 pm	Zumba®	Frankie	Estudio

SÁBADO

8:30-9:30 am	Functional Athletic Train	Lynne	Estudio
8:30-9:30 am	Group Cycling	Maria	4th Piso
10:00-11:00 am	Zumba®	Denise	Estudio
11:00-12:00 pm	Strength Train Together	Elizabeth	Estudio