



# ORTHMAN COMMUNITY YMCA

## Group Exercise January 4-May 25, 2017

START TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
5:30 AM	Group Cycle		Group Cycle			
5:45 AM		Core Fit		Core Fit		
8:15 AM	Super Circuit	Fit Camp	Fit Max	Fit Camp	Cycle Core	
9:05 AM		Butt & Guts (30)				
9:15 AM	Gentle Yoga		Yoga Flow			Ready-Set-Go 1st & 3rd Saturdays
10:15 AM	Strength Builders	Level Up	Yoga Chi	Strength Builders		ZUMBA 2nd & 4th Saturdays
12:10 PM		Half Hour of Power		Half Hour of Power		
4:30 PM	Pilates		Pilates			
5:00 PM		Core Fit		Core Fit		
5:25-6:10 PM	Group Cycle		Group Cycle			
5:30 PM					ZUMBA	
6 PM		ZUMBA		Tabata		
6:20-7:05 PM	Calorie Killer HIIT		Kick It Combat			
7 PM		Tabata		Yoga Flow		
7:15-8 PM	ZUMBA		ZUMBA			

### ENGLISH

Group exercise classes are included in your membership. You may join in classes at any time without registering. The minimum age to attend group exercise classes is 15, or have completed the Youth Weight Training Class.

**SCHEDULE IS SUBJECT TO CHANGE.** Please check Facebook for unexpected cancellations.

#### CHILD WATCH HOURS:

Mon.-Fri, 8 a.m.-10:30 a.m.  
Mon.-Thurs., 4-8 p.m.

### ESPAÑOL

Las clases de ejercicios en grupo están incluidas en su membresía. Usted puede unirse a la clase en cualquier momento sin tener que registrarse. La edad mínima para entrar a estas clases es 15 años o si ha completado la clase de entrenamiento.

**HORARIO DE CLASES PUEDEN CAMBIAR.** Por favor, consulte Facebook para cancelings clas inesperados.

#### HORAS DE CUIDADO INFANTIL:

Lunes-Viernes: 8 a.m.-10:30 a.m.  
Lunes-Jueves: 4 p.m.-8 p.m.



# ORTHMAN COMMUNITY YMCA

## CLASS DESCRIPTIONS

**3.2.1:** A fast paced class covering cycles of 3 minutes of strength, 2 minutes of cardio, and 1 minute of core. A complete workout. Una clase de ritmo rápido que cubre ciclos de 3 minutos de la fuerza, 2 minutos de cardio, y 1 minuto de núcleo. Un entrenamiento completo.

**Calorie Killer HIIT:** High intensity intervals of strength and cardio to keep the calories burning well after the class. Intervalos de alta intensidad de fuerza y cardio para mantener las calorías que queman mucho después de la clase.

**Knock Out:** This class keeps your heart rate up and gives you some boxing skills! (formerly Cardio Kickbox) Esta clase mantiene su ritmo cardíaco y te da algunas habilidades de boxeo!

**Level Up:** All the benefits of Classic Fitness, from beginner to the senior member. Members will be encouraged to step it up a level. Todos los beneficios de mantenimiento de salud, del principiante al miembro mayor. Se motivará a los miembros para que suban su nivel físico.

**Cycle/Core:** During this fusion class, you'll get the best of both cycling and core strengthening exercises. Come early to be fitted to a bike and bring a towel. Durante esta clase de fusión, obtendrá lo mejor de ambos ejercicios de ciclismo y de fortalecimiento de núcleo. Venga temprano para ser instalado en una bicicleta y llevar una toalla.

**Core Fit:** Utilizing a variety of equipment modes this class will build overall stamina and strength. Utilizando una variedad de equipos Modos esta clase va a construir la resistencia y la fuerza en general.

**Fit Camp:** Intervals of cardio and strength training drills are performed for a maximum calorie and muscle burn! Montar Campamento Intervalos de ejercicios de entrenamiento de cardio y fuerza se realizan para un máximo de calorías y el músculo quema!

**FitMax:** A class that will challenge your strength and endurance. Dress to sweat! Una clase que pondrá a prueba su fuerza y resistencia. Viste a sudar!

**Group Cycle:** A cardiovascular workout with varying speeds, resistance and intensity levels. A no impact workout that exercises the heart and strengthens the legs! Come early to be fitted to the bike...bring towel & water bottle! Ciclo Grupo: Un entrenamiento cardiovascular con distintas velocidades, la resistencia y los niveles de intensidad. Sin entrenamiento impacto que ejerce el corazón y fortalece las piernas! Venga temprano para ser instalado en la moto ... traer toalla y botella de agua.

**1/2 Hour of POWER:** Power packed class getting elements of strength mixed in with heart pumping cardio!!! Enough time to get 'er done. Media hora de FUERZA: Una clase llena de poder y potencia mezclando elementos de fuerza y ejercicios saludables para el corazón!!! Ay tiempo suficiente para conseguirlo.

**Kick It Combat:** A high energy, fun mix of boxing, cardio, and kickboxing. Feel free to bring your boxing or MMA gloves! Kick It Combat: Una mezcla de alta energía, diversión de boxeo, cardio y kickboxing. ¡Siéntase libre de traer sus guantes de boxeo o MMA!

**Pilates:** Engage your power house core stabilizers in this class and enjoy lengthening stretches in between, developing muscle control and endurance. Pilates: Involucra a sus casas centrales de energía estabilizadores en esta clase y disfrutar de tramos alargamiento en el medio, desarrollar el control muscular y la resistencia.

**Ready-Set-Go:** Could be TRX, Tabate, 3-2-1, etc. Get the weekend started. En sus Marcas-Listos-Fuera: Podría ser TRX, Tabate, 3-2-1, etc. Empiece el fin de semana por buen paso.

**Tabata:** High-intensity workout protocol that has fitness and weight-loss benefits. 20/10 means 20 seconds of all-out exercise followed by 10 seconds of rest.

**Strength Builders:** Basics of strength building for the senior member or the beginner. Fundamentos de la fuerza de construcción para el miembro más antiguo o el principiante.

**Super Circuit:** Circuit training utilizes a variety of modes and equipment to build strength, stamina (aerobic & anaerobic). El entrenamiento de circuito utiliza una variedad de modos y equipos para construir la fuerza, la resistencia (aeróbico y anaeróbico).

**Yoga (Gentle):** Best stretch of the day. Must be able to get up and down from floor.

**Yoga Flow:** Bringing flow to your yoga postures generating heat, increasing strength and flexibility.

**Yoga Chi:** Gentle chair or standing yoga postures followed/mixed with the 8 steps for Better Balance Tai Chi.

**Yoga (Suave):** Mejor tramo del día. Debe ser capaz de subir y bajar desde el suelo.

**Flow Yoga:** Traer flujo a sus posturas de yoga que generan calor, aumento de la fuerza y la flexibilidad.

**Yoga Chi:** Ensaye el arte de Yoga sentado o en posturas de pie, seguido o mezclado con ensayos de los 8 pasos para mejor equilibrio Tai Chi.

**Zumba:** Latin inspired, calorie burning, get the body moving class. Join the Party! América inspiró, la quema de calorías, consiga la clase en movimiento corporal. ¡Unirse a la fiesta!