



# ORTHMAN COMMUNITY YMCA

## Group Exercise January — May 25, 2019

START TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
5:30 AM	Spinning		Spinning			
8:00 AM	Super Circuit	Fit Camp	Torch & Tone	Exercise Surprise	Cycle Core	
9:05 AM						
9:15 AM	Gentle Yoga		Yoga Flow			
10:15 AM	Strength Builders	Fitness Basix	Yoga Chi	Strength Builders	Yoga-Chi	
12:10 PM		Half Hour of Power		Half Hour of Power		
4:30 PM	Pilates		Pilates			
5:00 PM		Core Fit		Core Fit		
5:15 PM						
5:25-6:10 PM			Yoga Flow			
5:30-6:15 PM	Spinning					
6 PM		Spinning		Kick It HIIT		
6:20-7:05 PM	Kick It HIIT (6:30-7 PM)		Fit Camp		Family Zumba Starts at 6:30	
7 PM	<b>ZUMBA</b> 7:05-7:50 PM	Kick It Combat		<b>ZUMBA</b>		
7:10-7:40 PM						

### 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

**Butts & Guts:** A group exercise class focused on strengthening and toning the core and more.

Una clase de ejercicios en grupo enfocada en fortalecer y tonificar el núcleo y más..

**Fitness Basix:** Warm up with a little low-impact aerobics and finish with a variety of strength and stretching exercises.

Calentar con un poco de aeróbicos de bajo impacto y terminar con una variedad de ejercicios de fuerza y estiramiento.

**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.

**Exercise Surprise:** Join us for a 'surprise' workout ...could be weights, HIIT, Yoga or Pilates.

Únete a nosotros para un entrenamiento 'sorpresa' ... podría ser pesas, HIIT, Yoga o Pilates

**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!

**Spinning:** 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.

**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).

**Torch & Tone:** Intervals of cardio and strength combined to target and define muscle groups for maximum performance and endurance).

Intervalos de cardio y fuerza combinados para apuntar y definir grupos musculares para un máximo rendimiento y resistencia.

**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!

**Family Zumba:** Latin inspired, calorie burning class. Participants may bring children 7 years and older (must be a member) to join the class. Child must be an active participant and follow along.

Children who are disruptive will not be allowed to stay.

De inspiración latina, quema de calorías. Los participantes pueden traer niños de 7 años o más (deben ser miembros) para unirse a la clase. El niño debe ser un participante activo y seguirlo. Los niños que no interrumpen serán bienvenidos a quedarse.