



BETTER TOGETHER GROUP EXERCISE

Group Exercise Schedule September 1–December 23

YMCA group exercise classes are included as part of your membership fee. **JOIN US TODAY!**

MONDAYS

- 5:30 a.m. — Spinning (Paul)
- 8 a.m. — Super Circuit (Rex)
- 9 a.m. — Gentle Yoga (Terri)
- 10:15 a.m. — Strength Builders (Melanie)
- 4:30 p.m. — Butts & Guts (Kris)
- 5:30 p.m. — Spinning (Patty M)
- 6:30 p.m. — Butts & Guts (Terri)
- 7 p.m. — Zumba (Claudia)

TUESDAYS

- 8 a.m. — Fit Camp (Melanie)
- 10:15 a.m. — Exercise Basix (Terri)
- 12:10 p.m. — Half Hour of Power (Casey)
- 5 p.m. — Core Fit (Melanie)
- 7 p.m. — Zumba Tone (Claudia)

WEDNESDAYS

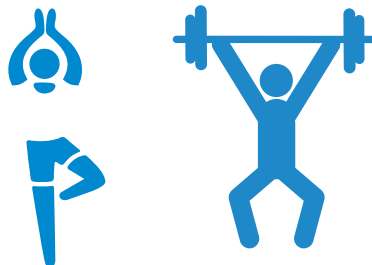
- 5:30 a.m. — Spinning (Paul)
- 8 a.m. — Torch & Tone (Bobbie Jo)
- 9 a.m. — Yoga Flow (Terri)
- 10:15 a.m. — Yoga Chi (Joyce)
- 4:30 p.m. — Butts & Guts (Kris)
- 5:30 p.m. — Spinning (Patty M)
- 6:30 p.m. — Bomba (Deb)

THURSDAYS

- 8 a.m. — Torch & Tone (Bobbie Jo)
- 10:15 a.m. — Strength Builders (Melanie)
- 12:10 p.m. — Half Hour of Power (Melanie)
- 5 p.m. — Core Fit (Melanie)
- 7 p.m. — Zumba (Claudia)

FRIDAYS

- 5:30 a.m. — Spinning (Paul)
- 8 a.m. — Cycle Core (Melanie)





ORTHMAN COMMUNITY YMCA

Class Descriptions

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

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

Bomba & Bomba Light: A low-impact dance cardio class (the Light class is excellent for starters).

Bomba y Bomba Light: Una clase de cardio de baile de bajo impacto (la clase Light es excelente para empezar).

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.

Ciclo / Núcleo: Durante esta clase de fusión, obtendrá lo mejor de ambos ejercicios de ciclismo y de fortalecimiento 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 Basix: Getting back to the 'basix' of exercise, low-impact aerobics with body weight strengthening exercises and finishing with some good ol' stretches.

Ejercicio Basix: Volviendo a la "base" del ejercicio, ejercicios aeróbicos de bajo impacto con ejercicios de fortalecimiento del peso corporal y terminando con algunos estiramientos.

Fit Camp: Intervals of cardio and strength training drills are performed for a maximum calorie and muscle burn!

Fit Camp: Montar Campamento Intervalos de ejercicios de entrenamiento de cardio y fuerza se realizan para un máximo de calorías y el músculo quema!

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.

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.

Constructores de fuerza: 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).

Super Circuito: 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).

Antorcha y tono: 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!

Zumba: América inspiró, la quema de calorías, consiga la clase en movimiento corporal. ¡Unirse a la fiesta!

Zumba Tone: Zumba using the Zumba-tone sticks to add a little extra to your workout.

Tono de Zumba: Zumba usando los palos de tono Zumba para agregar un poco más a tu entrenamiento.