



**BETTER TOGETHER  
GROUP EXERCISE**

## Group Exercise Schedule September 1–December 18

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)
- 12:10 p.m. — HIIT (Casey) Starts Nov. 2
- 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

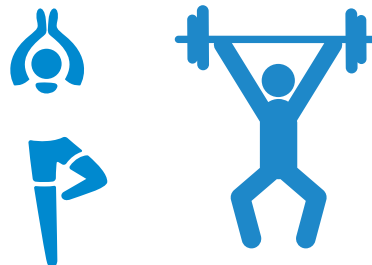
- 5:30 a.m. — Spinning (Paul)
- 8 a.m. — Torch & Tone (Bobbie Jo)
- 9 a.m. — Yoga Flow (Terri)
- 10:15 a.m. — Yoga Chi (Joyce)
- 4:30 p.m. — Butts & Guts (Kris)
- 5:30 p.m. — Spinning (Patty M)
- 6:30 p.m. — Bomba (Deb)

### 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 del 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 quemado!

### High Intensity Interval Training (HIIT)

Class uses various pieces of equipment (StairMaster) + to jumpstart your week. Intervals are timed for active recovery so you can work as hard as possible each interval.

### Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)

La clase usa varios equipos (StairMaster) + para comenzar tu semana. Los intervalos están programados para la recuperación activa, de modo que pueda trabajar lo más duro posible en cada intervalo.

**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.