



**BETTER TOGETHER
GROUP EXERCISE**

Group Exercise Schedule August 16-December 22

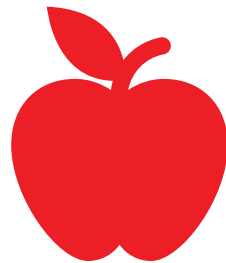
YMCA group exercise classes are included as part of your membership fee. JOIN US TODAY!

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. — **TOTAL BODY TONE** (Kris)
- 5:30 p.m. — **SPINNING** (Patty)
- 7 p.m. — **ZUMBA** (Claudia)

TUESDAYS

- 8 a.m. — **FIT CAMP** (Melanie)
- 10:15 a.m. — **CARDIO BEATZ LIGHT**
(Deb)
- 12:10 p.m. — **HALF HOUR OF POWER**
(Melanie)
- 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. — **TOTAL BODY TONE** (Kris)
- 5:30 p.m. — **SPINNING** (Woody)
- 6:30 p.m. — **YOGA FLOW** (Terri)

THURSDAYS

- 8 a.m. — **CARDIO BEATZ** (Deb)
- 10:15 a.m. — **STRENGTH BUILDERS**
(Melanie)
- 12:10 p.m. — **HALF HOUR OF POWER**
(Melanie)
- 5 p.m. — **CORE FIT** (Melanie)
- 6 p.m. — **ZUMBA KIDS** (Amanda)
- 7 p.m. — **ZUMBA** (Amanda)

FRIDAYS

- 5:30 a.m. — **SPINNING** (Paul)
- 8 a.m. — **CYCLE CORE** (Melanie)

SATURDAYS

SPECIAL SATURDAY ZUMBA — TBD



ORTHMAN COMMUNITY YMCA

Class Descriptions

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 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.

Cardio Beatz Light: We'll be using drumsticks for this mentally and physically challenging workout. Work on your rhythm while getting the heart rate up. The Light version will be geared toward beginners.

Cardio Beatz Light: usaremos baquetas para este entrenamiento mental y físicamente desafiante. Trabaje en su ritmo mientras aumenta la frecuencia cardíaca. La versión Light estará dirigida a principiantes.

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.

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).

Total Body Tone: Concentrates on core, muscle strength, flexibility and posture. A short meditation finishes the class to a calm, restored state of mind and body.

Tono Corporal Total: Se concentra en la base, la fuerza muscular, la flexibilidad y la postura. Una breve meditación termina la clase con un estado mental y corporal tranquilo y restaurado.

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.

Zumba® Kids classes feature kid-friendly routines based on original Zumba®

Las clases de Zumba® Kids cuentan con rutinas para niños basadas en Zumba® original.