



**BETTER TOGETHER
GROUP EXERCISE**

Group Exercise Schedule

August 8–December 21

**FREE WITH YOUR MEMBERSHIP!
JOIN US TODAY!**

MONDAYS

- 5:30 a.m. — **SPINNING** (Paul)
- 8 a.m. — **SUPER CIRCUIT** (Rex)
- 9 a.m. — **PEACEFUL BODY 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 STEP/TONE** (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** (Claudia)

WEDNESDAYS

- 5:30 a.m. — **SPINNING** (Paul)
- 8 a.m. — **CARDIO BEATZ** (Deb)
- 9 a.m. — **BEST DAY YOGA**
(Terri)
- 10:15 a.m. — **YOGA CHI** (Joyce)
- 4:30 p.m. — **TOTAL BODY TONE** (Kris)
- 5:30 p.m. — **SPINNING** (Woody)

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** (Carl)
- 8 a.m. — **CYCLE CORE** (Melanie)





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 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.

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.

Peaceful Body Yoga: Best stretch of the day. Must be able to get up and down from floor.

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

Peaceful Body Yoga: el mejor tramo del día. Debe poder levantarse y bajarse del piso.

Best Day Yoga: Aporta fluidez a tus posturas de yoga generando calor, aumentando la fuerza y la flexibilidad.

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 Step: Same great rhythm using a step to amp up this workout.

Zumba Step: El mismo gran ritmo usando un paso para amplificar este entrenamiento.