



# BETTER TOGETHER GROUP EXERCISE

## Group Exercise Schedule Oct. 3–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)
- 7:10 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)
- 6 p.m. — **BEST YOU YOGA** (Terri)
- 7 p.m. — **ZUMBA STEP & TONE** (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.