



# BETTER TOGETHER GROUP EXERCISE

## Group Exercise Schedule January 2–May 17

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

### MONDAYS

- 5:30 a.m. — **CARDIO CYCLE** (Carl)
- 8:10 a.m. — **SUPER CIRCUIT** (Rex)
- 9 a.m. — **PEACEFUL BODY YOGA**  
(Terri)
- 10:15 a.m. — **STRENGTH BUILDERS**  
(Melanie)
- 5:30 p.m. — **CARDIO CYCLE** (Terri)
- 7:10 p.m. — **ZUMBA** (Claudia)

### TUESDAYS

- 8:10 a.m. — **FIT CAMP** (Melanie)
- 9:10 a.m. — **BAM** (Deb)
- 9:30 a.m. — **CARDIO BEATZ LIGHT** (Deb)
- 12:10 p.m. — **HALF HOUR OF POWER**  
(Melanie)
- 5:15 p.m. — **CORE FIT** (Melanie)
- 6 p.m. — **BEST YOU YOGA** (Terri)
- 7 p.m. — **ZUMBA** (Claudia)

### WEDNESDAYS

- 5:30 a.m. — **CARDIO CYCLE** (Woody)
- 8:10 a.m. — **CARDIO BEATZ** (Deb)
- 9 a.m. — **BEST DAY YOGA** (Terri)
- 10:15 a.m. — **YOGA CHI** (Joyce)
- 6 p.m. — **CARDIO CYCLE** (Woody)
- 7 p.m. — **LATIN CYCLE** (Claudia)

### THURSDAYS

- 8:10 a.m. — **ZUMBA STEP & TONING**  
(Claudia)
- 10:15 a.m. — **STRENGTH BUILDERS**  
(Melanie)
- 12:10 p.m. — **HALF HOUR OF POWER**  
(Melanie)
- 5:15 p.m. — **CORE FIT** (Melanie)

### FRIDAYS

- 5:30 a.m. — **CARDIO CYCLE**  
(Y Staff or Member Lead)
- 8:10 a.m. — **CYCLE CORE**  
(Melanie)





# ORTHMAN COMMUNITY YMCA

## Class Descriptions

**Beatz:** **Cardio Beatz** is a drumming format class with great moves and music bringing you a fun-powerful workout. **Beatz Light** is a drumming format class with a dialed down intensity but great fun, music, and movement. **BAM (Balance and Mobility)** A great functional class for all.

**Beatz: Cardio Beatz** es una clase en formato de batería con excelentes movimientos y música que te brinda un entrenamiento divertido y poderoso. **Beatz Light** es una clase en formato de batería con una intensidad reducida pero muy divertida, con música y movimiento. **BAM (Equilibrio y Movilidad)** Una gran clase funcional para todos.

**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.

**Ajuste central:** Utilizando una variedad de equipos Modos esta clase va a construir la resistencia y la fuerza en general.

**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!

**Cardio Cycle:** 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.

**Latin Cycle:** Immerse yourself in the rhythm of the best Latin music while on the bike. Claudia will get you set up on the bike for this fun/fabulous workout.

**Ciclo Latino:** Sumérgete al ritmo de la mejor música latina mientras estás en bicicleta. Claudia te ayudará a prepararte en la bicicleta para este divertido y fabuloso entrenamiento.

**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).

**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.

**Yoga-Chi:** Starting with chair and standing yoga to limber up and proceed to the 8-Steps for Better Balance Tai Chi to keep you upright and safe. Both practices enhance a feeling calm afterwards.

**Yoga-Chi:** comience con yoga en silla y de pie para calentarse y continuar con los 8 pasos para un mejor equilibrio del Tai Chi para mantenerse erguido y seguro. Ambas prácticas potencian una sensación de calma posterior.

**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.