



26 de Mayo, 2026 – 16 de Agosto, 2026

HORARIO DE CLASES GRUPALES

FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Todas las clases de fitness grupal están incluidas en su membresía

CLASES DE LA MAÑANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
5:30-6:30 AM Pilates Michelle Estudio de Spinning	5:30-6:30 AM Outdoor Bootcamp al aire libre Kristen Clemmons Park	5:30-6:30 AM Pilates Michelle Estudio de Spinning	5:30-6:15 AM Spin Bootcamp Kristen Estudio de Spinning	5:30-6:30 AM Pilates Michelle Estudio de Spinning	7:00-8:00 AM BodyPump Renee Estudio de Fitness Grupal
5:30-6:30 AM BodyPump Kristen Estudio de Fitness Grupal	5:30-6:30 AM BodyBalance Deb Estudio de Fitness Grupal	5:30-6:15 AM Queenax Training Deb Sala de Entrenamiento Cruzado	6:00-7:00 AM BodyBalance Deb Estudio de Fitness Grupal	5:30-6:30 AM BodyPump Sarah Estudio de Fitness Grupal	8:15-9:00 AM Power Spin Jenny Estudio de Spinning
8:00-8:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	7:00-8:00 AM Yoga Bre Estudio de Fitness Grupal	6:30-7:30 AM BodyBalance Renee Estudio de Fitness Grupal	7:00-7:55 AM Mix it Up Missy Estudio de Fitness Grupal	7:00-7:55 AM Mix it Up Missy Estudio de Fitness Grupal	9:15-10:15 AM BodyCombat Angie Estudio de Fitness Grupal
8:10-9:10 AM BodyPump Angie Estudio de Fitness Grupal	8:00-9:00 AM Yoga de Silla Bre Estudio de Fitness Grupal	8:00-8:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	8:00-8:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	8:00-8:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	
8:15-9:00 AM Power Spin Will Estudio de Spinning	8:00-8:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	8:10-9:10 AM BodyPump Angie Estudio de Fitness Grupal	8:15-9:00 AM Power Spin Jenny Estudio de Spinning	8:10-9:10 AM BodyPump Angie Estudio de Fitness Grupal	
9:00-9:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	8:15-9:00 AM Power Spin Jenny Estudio de Spinning	8:15-9:00 AM Power Spin Will Estudio de Spinning	9:15-10:00 AM Queenax Training Diana Sala de Entrenamiento Cruzado	9:00-9:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	
9:30-10:30 AM Movement Improvement Ruben Estudio de Fitness Grupal	9:15-10:00 AM Queenax Training Diana Sala de Entrenamiento Cruzado	9:00-9:50 AM Water Aerobics Polly El Centro Acuático	9:30-10:30 AM Silver Sneakers Margret Estudio de Fitness Grupal	9:30-10:20 AM Silver Sneakers Cheryl Estudio de Fitness Grupal	
10:45-11:45 AM Silver Sneakers Margret Estudio de Fitness Grupal	9:30-10:30 AM Silver Sneakers Margaret Estudio de Fitness Grupal	9:15-10:00 AM Barre Sarah Estudio de Fitness Grupal	10:45-11:45 AM Movement Improvement Ruben (Boxeo) Estudio de Fitness Grupal	10:45-11:45 AM Movement Improvement Ruben Estudio de Fitness Grupal	
	10:45 AM-11:45 PM Movement Improvement Ruben Estudio de Fitness Grupal	9:15-10:00 AM Queenax Training Diana Sala de Entrenamiento Cruzado		12:00-12:45 PM Virtual Spin Estudio de Spinning	
		10:05-11:05 AM Forever Fit Joyce Estudio de Fitness Grupal			
		11:15 AM-12:15 PM Movement Improvement Ruben Estudio de Fitness Grupal			

CLASES DE LA TARDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
4:30-5:30 PM BodyPump Sara Estudio de Fitness Grupal	4:30-5:25 PM Rhythm in Motion Nancy Estudio de Fitness Grupal	4:40-5:40 PM BodyPump Nancy Estudio de Fitness Grupal	5:00-6:00 PM Pilates Michelle Estudio de Spinning		
5:40-6:40 PM BodyCombat Nancy Estudio de Fitness Grupal	5:00-6:00 PM Pilates Michelle Estudio de Spinning	5:45-6:45 PM BodyBalance Nancy Estudio de Fitness Grupal	5:30-6:30 PM BodyPump Renee Estudio de Fitness Grupal		
5:45-6:45 PM Yoga Flow Andrea Estudio de Spinning	5:30-6:30 PM BodyCombat Angie Estudio de Fitness Grupal	6:45-7:45 PM Zumba Rosanna Estudio de Fitness Grupal	5:45-6:45 PM Water Aerobics Tricia Aquatic Center		
	5:45-6:45 PM Water Aerobics Tricia El Centro Acuático		5:45-6:45 PM Water Aerobics Tricia El Centro Acuático		

DESCRIPCIONES DE CLASES *LES MILLS*



- **Barre** - ¡Fortalece, tonifica y alarga tus músculos con Barre en la Y! Esta clase de fitness grupal de bajo impacto combina elementos del ballet, el Pilates y el entrenamiento de fuerza para mejorar la postura, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza del core. Mediante movimientos pequeños y controlados, junto con un alto número de repeticiones, Barre ofrece un entrenamiento de cuerpo completo que resulta desafiante y energizante para todos los niveles de condición física.
- **BodyBalance™** - Este es un entrenamiento de yoga, Tai Chi y Pilates que desarrolla flexibilidad y fuerza, dejándote con una sensación de equilibrio y calma. Ayudará a mejorar la flexibilidad articular y el rango de movimiento, aumentar la fuerza del core y reducir los niveles de estrés. Una nueva clase de BodyBalance se lanza cada 3 meses con nueva música y coreografía.
- **BodyCombat** - Un programa de entrenamiento de alta energía sin contacto inspirado en artes marciales, creado por Les Mills, donde golpeas y pateas hacia la condición física, tomando elementos de varias disciplinas de artes marciales como karate, taekwondo, boxeo, Muay Thai, Capoeira y Kung Fu.
- **BodyPump™** - Bienvenido a la clase original con barra que fortalece todo tu cuerpo. Este entrenamiento de 60 minutos desafía todos tus grupos musculares principales usando los mejores ejercicios de sala de pesas como sentadillas, presses, levantamientos y curls.
- **Chair Yoga (Yoga en Silla)** - Una clase de yoga suave y accesible que usa una silla como apoyo para mejorar la flexibilidad, movilidad y relajación. Ideal para todos los niveles, especialmente para aquellos que buscan una práctica de bajo impacto.
- **Core and More (Core y Mas)** - Enfócate en fortalecer tu core mientras incorporas ejercicios funcionales para el equilibrio, estabilidad y fuerza de todo el cuerpo. Excelente para mejorar la postura y el movimiento cotidiano.
- **Forever Fit (En Forma para Siempre)** - ¡Una clase diseñada para el adulto mayor activo, pero todas las edades son bienvenidas! Incluye aeróbicos de bajo impacto, baile y estiramiento. Esta clase ayuda a mantener los músculos y huesos fuertes y aumenta el equilibrio, coordinación y rango de movimiento de los participantes. Disfruta de música relajante y pasos de baile en línea.
- **Movement Improvement (Mejora del Movimiento)** - Esta clase es específica para la población que vive con trastornos neurológicos, como EM, Parkinson, AR, etc. Será un ambiente de ejercicio seguro con objetivos de aumentar el rango de movimiento, mejorar la fuerza y el equilibrio y socializar con otros para obtener mejores capacidades físicas y neurológicas. ¡Esta clase es muy divertida!
- **Bootcamp al aire libre** - Esta clase de fitness grupal de alta intensidad combina entrenamiento de fuerza, cardio y movimientos funcionales en un entorno al aire libre, divertido y motivador. Diseñada para todos los niveles de condición física, permite a los participantes desarrollar resistencia, mejorar su fuerza y mantenerse desafiados mediante entrenamientos en equipo, circuitos y ejercicios con peso corporal. Aire fresco, una gran comunidad y resultados para todo el cuerpo: ¡todo en una sola clase!
- **Pilates** - Un entrenamiento desafiante de bajo impacto que se enfoca en los músculos profundos del core, fuerza y control usando movimientos en colchoneta y pesos ligeros. Espera ejercicios lentos y precisos que desarrollan resistencia, mejoran la estabilidad y te dejan sintiéndote fuerte de pies a cabeza.
- **Queenax** - Un entrenamiento de entrenamiento funcional que combina entrenamiento de fuerza, agilidad, core y pliométricos en un solo entrenamiento fantástico. Esta clase está diseñada para personas de todas las capacidades físicas, con modificaciones y movimientos alternativos garantizados para hacerte exitoso.
- **Rhythm in Motion (Ritmo en Movimiento)** - ¡Esta clase de bajo impacto usará baile en línea y otras canciones de baile populares para hacer tu entrenamiento divertido! El baile puede mejorar la fuerza y la resistencia además de reducir el estrés. ¡Las botas vaqueras son opcionales!
- **Silver Sneakers (Zapatillas Plateadas)** - Diviértete y muévete al ritmo de la música a través de una variedad de ejercicios diseñados para aumentar la fuerza muscular, el rango de movimiento y la actividad para la vida diaria. Se ofrecen pesas de mano, tubos elásticos con asas y una pelota para resistencia. Se usan sillas.
- **Spin Bootcamp** - Un entrenamiento de alta energía que combina intervalos de ciclismo con ejercicios de fuerza y cardio fuera de la bicicleta para un desafío de cuerpo completo. Desarrolla resistencia, potencia y rendimiento atlético general.
- **Aeróbicos Acuáticos** - Clase acuática para adultos mayores de 50 años con ejercicios suaves que mejoran la flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación. Ideal para principiantes, personas con artritis leve o quienes se recuperan de lesiones menores.
- **Yoga** - Esta clase incorpora secuencias fluidas simples para calentar el cuerpo y movimientos de ritmo más lento para enfocarse en mejorar la alineación, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Las posturas de yoga pueden modificarse según las necesidades individuales. No se requiere experiencia previa en yoga.
- **Zumba** - Un programa de fitness aeróbico que presenta movimientos inspirados en varios estilos de danza latinoamericana y se realiza principalmente con música de baile latinoamericana.