



FOR YOUTH DEVELOPMENT®  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

# HORARIO DE CLASES GRUPALES

Todas las clases de fitness grupal están incluidas en su membresía

## CLASES DE LA MAÑANA

| LUNES                                                                   | MARTES                                                                       | MIÉRCOLES                                                                       | JUEVES                                                                               | VIERNES                                                                      | SÁBADO                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 5:00-6:00 AM<br>Pilates<br>Emma<br>Estudio de Spinning                  | 5:30-6:30 AM<br>BodyBalance<br>Deb<br>Estudio de Fitness Grupal              | 5:00-6:00 AM<br>Pilates<br>Emma<br>Estudio de Spinning                          | 5:30-6:15 AM<br>Spin Bootcamp<br>Kristen<br>Estudio de Spinning                      | 5:00-6:00 AM<br>Pilates<br>Emma<br>Estudio de Spinning                       | 7:00-8:00 AM BodyPump<br>Renee<br>Estudio de Fitness Grupal                  |
| 5:30-6:30 AM<br>BodyPump<br>Kristen<br>Estudio de Fitness Grupal        | 7:00-7:55 AM<br>Mix It Up<br>Missy<br>Estudio de Fitness Grupal              | 5:30-6:15 AM<br>Queenax Training<br>Deb<br>Sala de Entrenamiento Cruzado        | 5:30-6:00 AM<br>Core and More<br>Deb<br>Estudio de Fitness Grupal                    | 5:30-6:30 AM BodyPump<br>Sarah<br>Estudio de Fitness Grupal                  | 8:15-9:00 AM<br>Power Spin<br>Jenny<br>Estudio de Spinning                   |
| 7:00-8:00 AM<br>Power Spin<br>Will<br>Estudio de Spinning               | 8:15-9:00 AM<br>Power Spin<br>Jenny<br>Estudio de Spinning                   | 6:30-7:30 AM<br>BodyBalance<br>Renee<br>Estudio de Fitness Grupal               | 6:00-7:00 AM<br>BodyBalance<br>Deb<br>Estudio de Fitness Grupal                      | 7:00-7:55 AM<br>Mix It Up<br>Missy<br>Estudio de Fitness Grupal              | 9:15-10:15 AM<br>BodyCombat<br>Angie<br>Estudio de Fitness Grupal            |
| 8:10-9:10 AM BodyPump<br>Angie<br>Estudio de Fitness Grupal             | 9:15-10:00 AM Queenax<br>Training Diana<br>Sala de Entrenamiento Cruzado     | 7:00-8:00 AM<br>Power Spin<br>Will<br>Estudio de Spinning                       | 7:00-7:55 AM<br>Mix It Up<br>Missy<br>Estudio de Fitness Grupal                      | 8:10-9:10 AM<br>BodyPump<br>Angie<br>Estudio de Fitness Grupal               | 9:15-10:15 AM<br>Youth Power Hour<br>Caitlin (Edades 7-13)<br>Sala de Césped |
| 10:05-11:05 AM<br>Forever Fit<br>Joyce<br>Estudio de Fitness Grupal     | 9:30-10:30 AM<br>Silver Sneakers Margret<br>Estudio de Fitness Grupal        | 8:00-9:00 AM<br>Yoga<br>Bre<br>Estudio de Spinning                              | 8:15-9:00 AM<br>Power Spin<br>Jenny<br>Estudio de Spinning                           | 9:30-10:20 AM<br>Silver Sneakers<br>Cheryl<br>Estudio de Fitness Grupal      |                                                                              |
| 11:15AM-12:15PM<br>Silver Sneakers Margret<br>Estudio de Fitness Grupal | 10:45-11:45 AM Movement<br>Improvement<br>Ruben<br>Estudio de Fitness Grupal | 8:10-9:10 AM BodyPump<br>Angie<br>Estudio de Fitness Grupal                     | 9:15-10:00 AM Queenax<br>Training Diana<br>Sala de Entrenamiento Cruzado             | 10:45-11:45 AM Movement<br>Improvement<br>Ruben<br>Estudio de Fitness Grupal |                                                                              |
|                                                                         |                                                                              | 9:15-10:00 AM<br>BodyCombat<br>Angie<br>Estudio de Fitness Grupal               | 9:30-10:30 AM<br>Silver Sneakers Margret<br>Estudio de Fitness Grupal                | 12:00-12:45 PM<br>Virtual Spin<br>Estudio de Spinning                        |                                                                              |
|                                                                         |                                                                              | 9:15-10:10 AM<br>Chair Yoga<br>Bre<br>Estudio de Spinning                       | 10:45-11:45 AM Movement<br>Improvement<br>Ruben (Boxeo)<br>Estudio de Fitness Grupal |                                                                              |                                                                              |
|                                                                         |                                                                              | 9:15-10:00 AM Queenax<br>Training Diana<br>Sala de Entrenamiento Cruzado        |                                                                                      |                                                                              |                                                                              |
|                                                                         |                                                                              | 10:05-11:05 AM<br>Forever Fit<br>Joyce<br>Estudio de Fitness Grupal             |                                                                                      |                                                                              |                                                                              |
|                                                                         |                                                                              | 11:15 AM-12:15 PM Movement<br>Improvement<br>Ruben<br>Estudio de Fitness Grupal |                                                                                      |                                                                              |                                                                              |

## CLASES DE LA TARDE

| LUNES                                                            | MARTES                                                              | MIÉRCOLES                                                         | JUEVES                                                                 | VIERNES | SÁBADO |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| 4:30-5:30 PM BodyPump<br>Sara<br>Estudio de Fitness Grupal       | 4:30-5:25 PM<br>Rhythm in Motion Nancy<br>Estudio de Fitness Grupal | 4:40-5:40 PM BodyPump<br>Nancy<br>Estudio de Fitness Grupal       | 4:30-5:25 PM<br>Rhythm in Motion<br>Nancy<br>Estudio de Fitness Grupal |         |        |
| 5:40-6:40 PM<br>BodyCombat<br>Nancy<br>Estudio de Fitness Grupal | 5:00-6:00 PM<br>Pilates<br>Emma<br>Estudio de Spinning              | 5:00-6:00 PM<br>Spin/Core<br>Deb<br>Estudio de Spinning           | 5:00-6:00 PM<br>Pilates<br>Emma<br>Estudio de Spinning                 |         |        |
| 5:45-6:45 PM<br>Yoga Flow<br>Andrea<br>Estudio de Spinning       | 5:30-6:30 PM<br>BodyCombat<br>Angie<br>Estudio de Fitness Grupal    | 5:45-6:45 PM<br>BodyBalance<br>Nancy<br>Estudio de Fitness Grupal | 5:30-6:30 PM BodyPump<br>Renee<br>Estudio de Fitness Grupal            |         |        |
| 6:15-7:15 PM<br>HIIT<br>Caitlin<br>Sala de Entrenamiento Cruzado | 6:35-7:25 PM<br>Zumba<br>Rosanna<br>Estudio de Fitness Grupal       |                                                                   | 6:30-7:30 PM<br>Zumba<br>Rosanna<br>Estudio de Fitness Grupal          |         |        |

# DESCRIPCIONES DE CLASES *LES MILLS*



- **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.
- **HIIT** – Un entrenamiento de ritmo rápido que combina intervalos de alta intensidad con entrenamiento de fuerza usando mancuernas u otros pesos. Espera ráfagas cortas de esfuerzo, descanso mínimo y una quema de todo el cuerpo que aumenta tanto la potencia como el metabolismo.
- **Mix It Up (Varía el Entrenamiento)** – Clase de 50 minutos que combina Yoga, Pilates y otros ejercicios para un entrenamiento de cuerpo completo que nunca es lo mismo dos veces. Utilizando una variedad de equipos, combinamos fuerza del core con equilibrio y flexibilidad para un entrenamiento de todo el cuerpo, terminando con estiramiento y relajación. Esta clase está en constante cambio, es divertida, creativa y te permite trabajar a tu propio ritmo y capacidad.
- **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!
- **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/Core** – Una fusión dinámica de ciclismo y trabajo de core enfocado que aumenta la condición cardiovascular mientras fortalece tu sección media. Espera un entrenamiento eficiente y orientado a resultados.
- **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.
- **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.
- **Youth Power Hour (Hora de Poder Juvenil)** – Nuestra clase de fitness de alta energía para niños de 7 a 13 años mantiene a los niños en movimiento y divirtiéndose con una mezcla de actividades como spinning, HIIT, dodgeball y más. Cada clase desarrolla fuerza, confianza y trabajo en equipo mientras hace que el ejercicio se sienta como juego.
- **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.