FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

HORARIO DE CLASES GRUPALES

**Todas las clases de acondicionamiento físico grupal están incluidas en su membresía de FFYMCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM CLASES					
5:30-6:30 AM **BodyPump** Kristen Zoom Opción	**5:30-6:15 AM** **BootCamp** Kristen Clemmons Park	**5:30-6:15 AM** **Queenax Training** Deb Sala de entrenamiento	**5:30-6:15 AM** **Spin Bootcamp** Kristen Estudio de ciclismo	**5:30-6:30 AM** **BodyPump** Sarah Zoom Opción	**7:00-8:00 AM** **BodyPump** Renee Zoom Opción
8:10-9:10 AM **BodyPump** Angie Zoom Opción	**5:30-6:30 AM** **BodyBalance** Deb Zoom Opción	**6:30-7:30 AM** **BodyBalance** Renee Zoom Opción	**5:30-6:00 AM** **Core and More** Deb Zoom Opción	**7:00-7:55 AM** **Mix It Up** Missy Zoom Opción	**8:15-9:00 AM** **Power Spin** Jenny Estudio de ciclismo
9:20-10:00 AM **Cardio Barre** Sarah Zoom Opción	**7:00-7:55 AM** **Mix It Up** Missy Zoom Opción	**8:10-9:10 AM** **BodyPump** Angie Zoom Opción	**6:00-7:00 AM** **BodyBalance** Deb Zoom Opción	**8:10-9:10 AM** **BodyPump** Angie Zoom Opción	
10:05-11:05 AM **Forever Fit** Joyce Zoom Opción	**8:15-9:00 AM** **Power Spin** Jenny Estudio de ciclismo	**9:20-10:00 AM** **Cardio Barre** Sarah Zoom Opción	**7:00-7:55 AM** **Mix It Up** Missy Zoom Opción	**9:30-10:20 AM** **Silver Sneakers** Cheryl Zoom Opción	
11:15AM-12:15PM **Silver Sneakers** Margret Zoom Opción	**9:30-10:30 AM** **Silver Sneakers** Margret Zoom Opción	**9:15-10:00 AM** **Queenax Training** Diana Sala de entrenamiento	**8:00-9:00 AM** **Beginners Yoga** Brianna Zoom Opción	**10:45-11:45 AM** **Movement Improvement** Ruben Zoom Opción	
	9:15-10:00 AM **Queenax Training** Diana Sala de entrenamiento	**10:05-11:05 AM** **Forever Fit** Joyce Zoom Opción	**8:15-9:00 AM** **Power Spin** Jenny Estudio de ciclismo	**12:00-12:45 PM** **Virtual Spin** Estudio de ciclismo	
	10:45-11:45 AM **Movement Improvement** Ruben Zoom Opción	**11:15AM-12:15PM** **Movement Improvement** Ruben Zoom Opción	**9:30-10:30 AM** **Silver Sneakers** Margret Zoom Opción		
			9:15-10:00 AM **Queenax Training** Diana Sala de entrenamiento		
			10:45-11:45 AM **Movement Improvement** Ruben Zoom Opción		
PM CLASES					
4:30-5:30 PM **BodyPump** Sara Zoom Opción	**4:30-5:25 PM** **Rhythm in Motion** Nancy Zoom Opción	**4:30-5:15 PM** **BodyPump Express** Nancy Zoom Opción	**5:30-6:30 PM** **BodyPump** Renee Zoom Opción		
5:40-6:40 PM **BodyCombat** Nancy Zoom Opción	**5:30-6:30 PM** **BodyCombat** Angie Zoom Opción	**5:00-6:00 PM** **Spin/Core** Deb Estudio de ciclismo	**6:30-7:30 PM** **Zumba** Rosanna Zoom Opción		
5:45-6:45 PM **Yoga** **Flow** Estudio de ciclismo Andrea	**6:30-7:30 PM** **Zumba** Rosanna Zoom Opción	**5:15-6:15 PM** **Outdoor Bootcamp** Angie YMCA Camp			
	8:00-9:00 PM **Sunset** **Yoga** YMCA Camp Andrea	**6:15-7:15 PM** **Beginners Yoga** Brianna YMCA Camp			

DESCRIPCIONES DE CLASES

BodyBalanceTM - Este es un entrenamiento de yoga, Tai Chi y Pilates que desarrolla flexibilidad y fuerza, dejándote centrado y tranquilo. Ayudará a mejorar la flexibilidad de las articulaciones 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.

BodyPumpTM - ¡Bienvenido a la clase original de barra que fortalece todo tu cuerpo! Este entrenamiento de 60 minutos desafía todos tus grupos musculares principales utilizando los mejores ejercicios de sala de pesas como sentadillas, presiones, levantamientos y curl. ¡Buena música, instructores increíbles y tu elección de peso te inspiran a obtener los resultados que buscas, y rápido!

Les Mills Core - Ejercitando tu core y los músculos alrededor de tu core durante 30 minutos. Trabajarás con tubos de resistencia y placas de peso, así como ejercicios con el peso corporal como abdominales y plancha. Esto incluirá algunos ejercicios de cadera, glúteos y parte baja de la espalda.

Power Spin - ¡Prepárate en interiores! ¡Transforma la forma en que te ves y sientes con este entrenamiento cardiovascular quemagrasa de cuerpo completo! Subirás, trotarás, harás sprints y fortalecerás tu camino hacia un nuevo y más saludable tú.

Forever Fit - ¡Una clase diseñada para adultos mayores activos, pero todos los grupos de edad son bienvenidos! Incluye aeróbicos de bajo impacto, baile y estiramiento. Esta clase ayuda a mantener los músculos y huesos fuertes y aumenta el equilibrio, la coordinación y el rango de movimiento.

Movement Improvement - Esta clase está específicamente diseñada para la población que vive con trastornos neurológicos, como esclerosis múltiple, Parkinson, artritis reumatoide, etc. Será un entorno de ejercicio seguro con objetivos de aumentar el rango de movimiento, mejorar la fuerza y el equilibrio, y socializar con otros para obtener mejores habilidades físicas y neurológicas.

Tai Chi - Una práctica china ancestral que combina movimientos suaves y fluidos con respiración profunda y meditación. Se considera una forma de ejercicio mente-cuerpo que promueve la salud y el bienestar. Involucra una serie de movimientos realizados de manera lenta y concentrada, acompañados de respiración profunda.

Mix It Up - 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 total del cuerpo, terminando con estiramiento y relajación.

Queenax - Un entrenamiento de entrenamiento funcional que combina entrenamiento de fuerza, agilidad, core y pliometría en un entrenamiento fantástico. Esta clase está diseñada para personas de todas las capacidades físicas, con modificaciones y movimientos alternativos garantizados para que tengas éxito.

Silver Sneakers - ¡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 utilizan sillas.

Yoga - Esta clase incorpora secuencias simples de movimientos para calentar el cuerpo y movimientos más lentos para enfocarse en mejorar la alineación, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Los poses de yoga pueden modificarse según las necesidades individuales. No se requiere experiencia previa en yoga.

Rhythm in Motion - Esta clase de bajo impacto usará baile en línea y otras canciones populares de baile para hacer tu entrenamiento divertido. Bailar puede mejorar la fuerza y resistencia además de reducir el estrés. ¡Las botas vaqueras son opcionales!

BodyCombat - Un programa de entrenamiento de alta energía inspirado en artes marciales sin contacto, creado por Les Mills, donde golpeas y pateas en tu camino hacia la buena forma física, inspirándose en varias disciplinas de artes marciales como karate, taekwondo, boxeo, Muay Thai, Capoeira y Kung Fu.

Cardio Barre - Una clase de ejercicio de bajo impacto que combina elementos de ballet, yoga y pilates. Las clases de barra a menudo utilizan pesas ligeras de mano, bandas o pequeñas pelotas de ejercicio para trabajar músculos específicos hasta la fatiga, resultando en músculos largos y tonificados.

***Pregunta para unirte a nuestro grupo de Facebook del Fremont Family YMCA Y DESCARGA nuestra APP (Daxko-YMCA de Fremont) para todas las actualizaciones/cancelaciones/motivación.**

LesMILLS FOR A FITTER PLANET zoom