



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					
<b>5:30-6:30 AM BodyPump</b> Kristen estudio de fitness grupal	<b>5:30-6:30 AM Body Balance</b> Deb estudio de fitness grupal	<b>5:30-6:15 AM Queenax Training</b> Deb Sala de entrenamiento	<b>5:30-6:15 AM Spin Bootcamp</b> Kristen Estudio de ciclismo	<b>5:30-6:30 AM BodyPump</b> Sarah estudio de fitness grupal	<b>7:00-8:00 AM BodyPump</b> Renee estudio de fitness grupal
<b>8:10-9:10 AM BodyPump</b> Angie estudio de fitness grupal	<b>7:00-7:55 AM Mix It Up</b> Missy estudio de fitness grupal	<b>6:30-7:30 AM BodyBalance</b> Renee estudio de fitness grupal	<b>5:30-6:00 AM Core and More</b> Deb estudio de fitness grupal	<b>7:00-7:55 AM Mix It Up</b> Missy estudio de fitness grupal	<b>8:15-9:00 AM Power Spin</b> Jenny Estudio de ciclismo
<b>9:15-10:00 AM Zumba</b> Rosanna estudio de fitness grupal	<b>8:15-9:00 AM Power Spin</b> Jenny Estudio de ciclismo	<b>8:00-9:00 AM Yoga</b> Bre Estudio de ciclismo	<b>6:00-7:00 AM BodyBalance</b> Deb estudio de fitness grupal	<b>8:10-9:10 AM BodyPump</b> Angie estudio de fitness grupal	<b>9:15-10:15 AM BodyCombat</b> Angie estudio de fitness grupal
<b>10:05-11:05 AM Forever Fit</b> Joyce estudio de fitness grupal	<b>9:15-10:00 AM Queenax Training</b> Diana Sala de entrenamiento	<b>8:10-9:10 AM BodyPump</b> Angie estudio de fitness grupal	<b>7:00-7:55 AM Mix It Up</b> Missy estudio de fitness grupal	<b>9:30-10:20 AM Silver Sneakers</b> Cheryl estudio de fitness grupal	<b>9:15-10:15 AM Youth Power Hour</b> Caitlin (Edades 7-13) Sala de césped
<b>11:15AM-12:15PM Silver Sneakers</b> Margret estudio de fitness grupal	<b>9:30-10:30 AM Silver Sneakers</b> Margaret estudio de fitness grupal	<b>9:15-10:00 AM Body Combat</b> Angie estudio de fitness grupal	<b>8:15-9:00 AM Power Spin</b> Jenny Estudio de ciclismo	<b>10:45-11:45 AM Movement Improvement</b> Ruben estudio de fitness grupal	
	<b>10:45-11:45 AM Movement Improvement</b> Ruben estudio de fitness grupal	<b>9:15-10:10 AM Chair Yoga</b> Bre Estudio de ciclismo	<b>9:15-10:00 AM Queenax Training</b> Diana Sala de entrenamiento	<b>12:00-12:45 PM Virtual Spin</b> Estudio de ciclismo	
		<b>9:15-10:00 AM Queenax Training</b> Diana Sala de entrenamiento	<b>9:30-10:30 AM Silver Sneakers</b> Margret estudio de fitness grupal		
		<b>10:05-11:05AM Forever Fit</b> Joyce estudio de fitness grupal	<b>10:45-11:45 AM Movement Improvement (Boxeo)</b> Ruben estudio de fitness grupal		
		<b>11:15-12:15PM Movement Improvement</b> Ruben estudio de fitness grupal			
PM CLASES					
<b>4:30-5:30 PM BodyPump</b> Sara estudio de fitness grupal	<b>4:30-5:25 PM Rhythm in Motion</b> Nancy estudio de fitness grupal	<b>4:40-5:40 PM BodyPump</b> Nancy estudio de fitness grupal	<b>4:30-5:25 PM Rhythm in Motion</b> Nancy estudio de fitness grupal		
<b>5:40-6:40 PM BodyCombat</b> Nancy estudio de fitness grupal	<b>5:30-6:30 PM Body Combat</b> Angie estudio de fitness grupal	<b>5:00-6:00 PM Spin/Core</b> Deb Estudio de ciclismo	<b>5:30-6:30 PM Body Pump</b> Renee estudio de fitness grupal		
<b>5:45-6:45 PM Yoga Flow</b> Andrea Estudio de ciclismo	<b>6:35-7:35 PM Zumba</b> Rosanna estudio de fitness grupal	<b>5:45-6:45 PM Body Balance</b> Nancy estudio de fitness grupal	<b>6:35-7:35 PM Zumba</b> Rosanna estudio de fitness grupal		

## DESCRIPCIONES DE CLASES

**BodyBalance™** - 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.

**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.

**BodyPump™** - ¡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!

**Chair Yoga** - Una clase de yoga suave y accesible que utiliza una silla como apoyo para mejorar la flexibilidad, la movilidad y la relajación. Ideal para todos los niveles, especialmente para quienes buscan una práctica de bajo impacto.

**Core and More** - Concéntrate en fortalecer tu zona central incorporando ejercicios funcionales para mejorar el equilibrio, la estabilidad y la fuerza de todo el cuerpo. Ideal para mejorar la postura y el movimiento en la vida diaria.

**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.

**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.

**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!

**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.

**Spin/Core** - Una fusión dinámica de ciclismo y trabajo específico de la zona central que mejora la condición cardiovascular a la vez que fortalece el abdomen. Disfruta de un entrenamiento eficiente y con resultados visibles.

**Spin Bootcamp** - Un entrenamiento de alta intensidad que combina intervalos de ciclismo con ejercicios de fuerza y cardio fuera de la bicicleta para un desafío integral. Desarrolla resistencia, potencia y rendimiento deportivo general.

**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. Las poses de yoga pueden modificarse según las necesidades individuales. No se requiere experiencia previa en yoga.

**Youth Power Hour** - Nuestra clase de fitness de alta energía para niños de 7 a 13 años mantiene a los niños activos y divirtiéndose con una mezcla de actividades como spinning, HIIT, balón prisionero y más. Cada clase desarrolla fuerza, confianza y trabajo en equipo, haciendo que el ejercicio sea divertido.

**Zumba** - Un programa de acondicionamiento físico aeróbico que presenta movimientos inspirados en varios estilos de danza latinoamericana y ejecutados principalmente con música de baile latinoamericana.

**\*Pregunta para unirte a nuestro grupo de Facebook del Fremont Family YMCA Y DESCARGA nuestra APP utilizando los enlaces QR que aparecen a continuación.**

**Google Play Store**



**Apple App Store**

