

# Las descripciones de las clases en grupo



## Senior Classes/Clases para personas mayores

**Sunrise Splash**—Una clase de agua por la mañana en la alberca recreativa; Una clase en el agua para un movimiento más fácil y menos impacto en el cuerpo. Esta clase ayuda a aumentar la fuerza, el equilibrio y la coordinación.

**Dance Fitness**—Una clase de baile para adultos mayores que es fácil para el cuerpo y ayuda a fortalecer el corazón y los músculos.

**Seated Yoga**—Diferentes movimientos de yoga mientras usas una silla como apoyo.

**Seated Strength & Cardio**—Una clase de fuerza y cardio con una silla; una clase moderada para ayudar a los músculos y al equilibrio.

## Aqua Fitness Classes/Clases en el agua

\*No es necesario saber nadar para participar

\* **HIIT the Water**—Una clase de cardio en la alberca recreativa que aumenta tu ritmo cardíaco pero es más fácil para el cuerpo porque estás en el agua.

**Aqua Bootcamp**—Una clase alegre en el agua que implica cardio, fuerza, resistencia, flexibilidad, y más.

## Mind/Body Restorative Class/Clases de cuerpo y mente restorativa

**Yoga**—Una clase para relajar y estirar el cuerpo de una manera que se sienta bien para ti. Para mejorar su fuerza, flexibilidad, equilibrio y postura. Tenemos yoga 3 veces cada semana.

## Strength Based Classes/Clases de fuerza

**Body Pump**—Una clase donde usted elige sus propios pesos y hace ejercicios a las canciones para cada área del cuerpo- Ejercicios estáticos y dinámicos para el muslo y el área de la cadera incluyendo sentadillas y estocadas.

**Les Mills Core**—Un entrenamiento que ayuda a tonificar el cuerpo, fortalecer el torso y mejorar la fuerza en el cuerpo .

**Total Body Toning**—Una clase de menos impacto que se enfoca en cada área del cuerpo: torso, brazos, piernas y más. Bueno para todos los niveles de condición física.

**Barre**—Una clase para tonificar tu cuerpo con una variedad de movimientos que incluyen pilates, yoga y ballet. El objetivo es aumentar la flexibilidad, estirar los músculos y desafiar el cuerpo y mente.

## Cardio Based Classes/Clases de cardio

**Cycle**—Una clase en bicicleta estática. Incluye una variedad de movimiento como subir colinas y esprintar. Es una clase con menos impacto en el cuerpo que beneficia a todos.

**Core Cycle**—Una clase que combina ciclismo y ejercicios del torso. Puedes fortalecer tus músculos y tu torso al mismo tiempo. 30 minutos de cardio y 15 minutos de ejercicio de abdominales.

**Kickboxing**—Una clase de cardio que incluye una variedad de puñetazos y patadas y ejercicios para aumentar el ritmo cardíaco.

**Saturday Sweat**—Una clase nueva que va a ser diferente cada semana depende en el instructor. Siempre va a ser cardio- Puedes consultar nuestras redes sociales cada semana para saber cuál será la próxima clase.

**ZUMBA®**—ZUMBA® es una divertida clase de baile que incluye cardio para trabajar todo el cuerpo. Perfecto para todos los niveles de condición física.

## HIIT/Circuit Training Classes/Entrenamiento en circuito

**Bonnie's Early Bird Circuit**—Una clase de entrenamiento en circuito. Cardio y fuerza.

**Power 45**—Una clase de 45 minutos que incluye cardio y fuerza. Una variedad en cada clase, pero siempre un buen entrenamiento.

**Power Lane**—Una clase donde puedes encontrar tu propio "carril" de fitness. Cada semana por 6 semanas va a enfocarse en algo diferente- La primera semana, empezamos con un entrenamiento de impacto bajo y alta intensidad, y al fin de las 6 semanas, terminamos con un entrenamiento de alta intensidad y impacto alto. Después, repetimos los 6 semanas otra vez. Cada semana puedes descubrir algo diferente y puedes descubrir lo que te gusta.

\* HIIT Deep: clase en la alberca de competición en el agua  
\* \* Low Impact Land Class: clase en la sala de conferencia, con movimientos de menos impacto; en lugar de las clases en la alberca de recreación