

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 restaurativa

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.