

Horario de Clases en Grupo

16 de septiembre - 9 de noviembre de 2024



Buena Vista
REGIONAL MEDICAL CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CUERPO COMPLETO 5:30 - 6:15 a.m. Allison	TODAS LAS MANCUERNAS 5:30 - 6:15 a.m. Michael	RIP 5:30 - 6:15 a.m. Allison	BOOTCAMP 5:30 - 6:15 a.m. Allison	GIRO 5:30 - 6:15 a.m. Sarah
RIP 9:00 - 10:00 a.m. Kayla	FUSIÓN MUSCULAR 9:00 - 10:00 a.m. Allison	QUAD 9:00 - 10:00 a.m. Kayla	CARDIO FUNK 9:00 - 10:00 a.m. Kayla	ESTIRAMIENTOS Y FLOW 9:00 - 10:00 a.m. Allison
EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES 10:00 - 10:30 a.m. Kayla	BOOTCAMP 12:00 - 12:45 p.m. Allison	EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES 10:00 - 10:30 a.m. Kayla	BOOTCAMP 12:00 - 12:45 p.m. Allison	SABADO
GIRO 12:00 - 12:45 p.m. Kayla		CARDIO 12:00 - 12:45 p.m. Kayla		OPCIÓN DEL INSTRUCTOR 8:30 - 9:30 a.m.
BOOTCAMP 4:45 - 5:15 p.m. Shelly				

GRATIS clases ilimitadas con membresía o \$5.00 no miembros.
Clases sujetas a cambio.

BOOTCAMP

Boot Camp es la manera más rápida de ponerse en forma y perder la grasa corporal. Su acondicionamiento muscular, y cardiovascular serán mejorados al mismo tiempo. Venga a elevar su ritmo cardiaco mientras se tonifica y queme la grasa al paso más alto posible.

CARDIO

Divertida clase de ejercicios intermedios, mezclando entrenamiento cardiovascular y de fuerza para un entrenamiento máximo.

CARDIO FUNK

Una hora energética de cardio y fuerza utilizando todos los estilos de música, movimientos de baile y entrenamiento de fuerza.

CUERPO COMPLETO

Un entrenamiento de cuerpo completo, que incluye ejercicios de tronco y cardio. Se utilizarán diferentes equipos cada semana a un entrenamiento máximo.

EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES

Aptitud funcional para adultos mayores interesados en mejorar la calidad de vida.

ESTIRAMIENTOS Y FLOW

Una semana de la parte superior del cuerpo, una semana de la parte inferior del cuerpo, una semana de todo el cuerpo, repetir.

FUSIÓN MUSCULAR

Una semana para la parte superior del cuerpo, una semana para la parte inferior del cuerpo, una semana para todo el cuerpo, repita.

GIRO

Gira a una mezcla de música única compilada para energizar y sostener tu viaje por la duración de la clase.

OPCION DEL INSTRUCTOR

Clase de 60 minutos a elección del instructor. Una variedad de instructores imparten esta clase e incorporan ejercicios aeróbicos y entrenamiento de fuerza.

RIP

Un programa con barra que combina el movimiento con la música y utiliza el entrenamiento de fuerza tradicional.

QUAD

Una combinación de Step, Pound, HIIT y Barre con una variedad de ejercicios diferentes para animar te a la mitad de la semana.

TODAS LAS MANCUERNAS

Se utilizan diferentes ejercicios de movimiento funcional con mancuernas, todos realizados a alta intensidad. Cada sesión tendrá nuevos movimientos.

***Todas las clases se pueden modificar según tu nivel de condición física.**

