

# Horario de Clases en Grupo

16 de septiembre - 9 de noviembre de 2024



**Buena Vista**  
REGIONAL MEDICAL CENTER

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

