

# Group Fitness Schedule

18 de noviembre - 21 de diciembre de 2024



**Buena Vista**  
REGIONAL MEDICAL CENTER

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>TRIPLE AMENAZA</b> 5:30 - 6:15 a.m. Allison</p> <p><b>RIP</b> 9:00 - 10:00 a.m. Kayla</p> <p><b>EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES</b> 10:00 - 10:30 a.m. Kayla</p> <p><b>GIRO</b> 12:00 - 12:45 p.m. Kayla</p> <p><b>BOOTCAMP</b> 4:45 - 5:15 p.m.</p>	<p><b>BOX &amp; BURN 1000</b> 5:30 - 6:15 a.m. Michael</p> <p><b>FUSIÓN MUSCULAR</b> 9:00 - 10:00 a.m. Allison</p> <p><b>BOOTCAMP</b> 12:00 - 12:45 p.m. Allison</p>	<p><b>RIP</b> 5:30 - 6:15 a.m. Allison</p> <p><b>QUAD</b> 9:00 - 10:00 a.m. Kayla</p> <p><b>EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES</b> 10:00 - 10:30 a.m. Kayla</p> <p><b>CARDIO</b> 12:00 - 12:45 p.m. Kayla</p> <p><b>BOOTCAMP</b> 4:45 - 5:15 p.m.</p>	<p><b>BOOTCAMP</b> 5:30 - 6:15 a.m. Allison</p> <p><b>CARDIO FUNK</b> 9:00 - 10:00 a.m. Kayla</p> <p><b>REVOLUCIÓN REP</b> 12:00 - 12:45 p.m. Allison</p>	<p><b>GIRO</b> 5:30 - 6:15 a.m. Sarah</p> <p><b>TRONCO &amp; MÁS</b> 9:00 - 10:00 a.m. Allison</p>
				<p><b>SABADO</b></p>
				<p><b>OPCIÓN DEL INSTRUCTOR</b> 8:30 - 9:30 a.m.</p>
			<p><b>FREE classes with membership or \$5 for non-members. Classes subject to change.</b></p>	

## 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 quema la grasa al paso más alto posible.

## BOX & BURN 1000

Esta clase honra el Día de los Veteranos y al Navy SEAL Chad Wilkinson, creando conciencia sobre la prevención del suicidio de veteranos. Entrenaremos para completar el entrenamiento "Chad1000x": 1,000 step ups de caja con una mochila de 45 libras (modificaciones disponibles). ¡Prepárate para un desafío, muchos pasos y algo de diversión en el camino!

## 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.

## EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES

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

## 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.

## QUAD

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

## REVOLUCIÓN REP

Utiliza todo tipo de equipos diferentes: kettlebells, mancuernas, step, BOSU y bicicletas de spinning.

## RIP

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

## TRIPLE AMENAZA

Una combinación de Step, HIIT y Fuerza con una variedad de ejercicios diferentes para animar la mitad de la semana.

## TRONCO & MÁS

Una forma diferente de trabajar no solo el tronco sino todo el cuerpo. Incluye mancuernas ligeras, muchos movimientos de equilibrio y presas.

**\*All classes can be modified to your fitness level.**

