

Horario de Clases en Grupo

8 DE SEPTIEMBRE - 1 DE NOVIEMBRE DE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PODER 45 5:30 - 6:15 a.m. Allison	ESTACIONES 5:30 - 6:15 a.m. Travis	RIP 5:30 - 6:15 a.m. Allison	REP & RISE 5:30 - 6:15 a.m. Allison	GIRO 5:30 - 6:15 a.m. Sarah
UNA REPETICIÓN MÁS 9:00 - 10:00 a.m. Michael	BOOTCAMP 9:00 - 10:00 a.m. Austin	¡TODO LO QUE TIENES! 9:00 - 10:00 a.m. Michael	CARDIO PUMP 9:00 - 10:00 a.m. Austin	YOGA 9:00 - 10:00 a.m. Amanda
EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES 10:00 - 10:30 a.m. Austin		EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES 10:00 - 10:30 a.m. Austin		SABADO
GIRO Y FUERZA 12:00 - 12:45 p.m. Austin	BOOTCAMP 12:00 - 12:45 p.m. Austin	CIRCUITO 12:00 - 12:45 p.m. Austin	BOOTCAMP 12:00 - 12:45 p.m. Austin	OPCIÓN DEL INSTRUCTOR 8:30 - 9:30 a.m.
BOOTCAMP 4:45 - 5:30 p.m. Shelly	ESTACIONES 4:45 - 5:30 p.m. Travis	CARDIO PUMP 4:45 - 5:30 p.m. Austin	BOOTCAMP 4:45 - 5:30 p.m. Travis	

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 cardíaco mientras se tonifica y quema la grasa al paso más alto posible.

CARDIO PUMP

Una secuencia de entrenamiento en intervalos con cardio de alta intensidad alternando con entrenamiento de pesas. Mejora la condición cardiovascular mientras se incrementa la fuerza y resistencia muscular.

CIRCUITO

Clase de alta intensidad diseñada para aumentar tanto fuerza y cardio. Las varias estaciones ayudan a aumentar la fuerza y cardio para el movimiento funcional diario. Utilizando una combinación de ejercicios de alta intensidad para elevar tu corazón y disminuir la intensidad del ejercicio para disminuir tu ritmo del corazón, esto te ayudara a quemar esa grasa corporal terca que simplemente no se quiere desaparecer.

EJERCICIOS PARA ADULTOS MAJORES

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

ESTACIONES

Clase de alta intensidad que aumenta la fuerza y el cardio con varias estaciones. Combina ejercicios intensos para elevar tu frecuencia cardíaca con movimientos de menor intensidad para quemar grasa resistente y mejorar el movimiento diario.

GIRO

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

GIRO Y FUERZA

Combina el ciclismo adentro con entrenamiento de resistencia. Trabajando arriba y debajo de la bici, tendrás un entrenamiento de explosión de calorías, que aumentan tu metabolismo.

OPCIÓN 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.

PODER 45

Coordina pesas, cardio, abdomen y kettlebells con diferentes estilos de ejercicio para un entrenamiento de cuerpo completo.

REP & RISE

Cardio de alta intensidad combinado con entrenamiento de fuerza para todo el cuerpo para levantarte y comenzar tu día.

RIP

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

¡TODO LO QUE TIENES!

Entrenamiento de alta intensidad con una mezcla de ejercicios de la parte superior del cuerpo, parte inferior del cuerpo y divertidos desafíos grupales que incorporan una variedad de equipos y movimientos con el peso del cuerpo. ¡Saldremos sintiéndonos fuertes, realizados y listos para enfrentar cualquier cosa! ¿Estás LISTO?... porque todo lo que quiero es "¡Todo lo que tienes!"

UNA REPETICIÓN MÁS

Trabaje diferentes partes del cuerpo cada semana, utilizando varios equipos. Diviértete, trabaja duro y esfuérzate por "una repetición más".

YOGA

Utiliza la fuerza abdominal y tu propio pesocorporal para fortalecer y tonificar los músculos. Nos enfocaremos en todas las áreas del cuerpo incluyendo piernas, brazos, y abdomen para mejorar la postura, balance, y flexibilidad. Utilizando técnicas de respiración, aprende como controlar el cuerpo y sus movimientos.

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

