

# Horario de Clases en Grupo

## 8 DE SEPTIEMBRE - 1 DE NOVIEMBRE DE 2025



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

### BOOTCAMP

Boot Camp es la manera más rápida de ponerte 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 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.

### OPIÓN 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. iSaldremos 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 esfuerzate 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.

