



# CENTRO DE ACTIVIDAD SALUDABLE

¡Los Y's Centros de actividad saludable (Healthy Living Hubs) ofrecen clases GRATUITAS de gimnasia en grupo dirigidas por Instructores certificados Y que están abiertos a TODOS los niveles de condición física!

SE REQUIERE REGISTRO EN EL SITIO. LA MAYORÍA DE LAS CLASES DURAN UNA HORA.



## CLASES DE EJERCICIO GRATIS

7 de enero-29 de junio

CLASE	DIA	HORA	LUGAR
<b>BASKETBALL</b> es un programa gratuito que es perfecto para jóvenes y adultos que buscan jugar bajo techo.	Jueves	JUVENTUD: 5:30pm ADULTO: 7:00pm	Baxter Community Center
<b>BOOTCAMP</b> proporciona una variedad de circuitos de intervalo de alta intensidad que usa pesas y bandas de resistencia trabajando principalmente todos los músculos para quemar calorías y fortalecer todo el cuerpo.	Martes	6:00pm	New City Fellowship
	Sábado	11:00am	New City Fellowship
<b>Sit &amp; Be Fit</b> trabajará todos los músculos y las articulaciones de manera segura, así como también trabajará en equilibrio, reflejo muscular y flexibilidad. Esta clase está diseñada para aquellos que necesitan un poco de estabilidad adicional en su entrenamiento.	Miércoles	11:30am	UCOM
<b>Kickboxing</b> es un elemento combinado de boxeo, artes marciales y movimientos cardiovasculares para la clase de alta energía que proporcionará la quema de grasa y el fortalecimiento.	andoJueves	6:00pm	Cook Art Center- Empenzando 1/17/19
<b>YOGA</b> ayuda a reducir el estrés, fortalecer el cuerpo, relajar la mente y aumentar la flexibilidad.	Martes	4:30pm	North Kent Connect
	Miércoles	5:30pm	Campau Commons
<b>ZUMBA</b> elimina el "trabajo" del entrenamiento al mezclar movimientos de baja intensidad y alta intensidad en una fiesta de baile que quema calorías.	Lunes	6:00pm	SECOM +
		6:30pm	Parkview Elementary- Empenzando 1/14/19
	Martes	4:30pm	Sibley Elementary (Familia)
		6:00pm	Dickinson Elementary
		6:00pm	St. Alphonsus Parish
	Miércoles	6:00pm	North Godwin Elementary +
	Jueves	6:00pm	Burton Elementary
<b>SoulfulMotion</b> una combinación de entrenamiento aeróbico de kickboxing y baile. La coreografía a la música góspel, cristiana e inspirador.	Miércoles	6:00pm	Burton Elementary +
	Sábado	11:00am	First CRC

### ¿PREGUNTAS?

Para obtener más información o un cronograma actualizado, contáctenos **616.855.9648** o visite [grymca.org/hubs](http://grymca.org/hubs)

†TENEMOS PERSONAL BILINGÜE

# HEALTHY LIVING HUBS

## CENTROS DE ACTIVIDAD SALUDABLE >



**Baxter Community Center**  
935 Baxter SE

**Burton Elementary**  
2133 Buchanan Ave SW

**Campau Commons**  
821 Division Ave S

**Cook Art Center**  
644 Grandville Ave SW

**Dickinson Elementary**  
448 Dickinson St SE

**First Christian Reformed Church**  
651 Franklin St SE

**New City Fellowship OPC**  
700 Burton St SE

**North Godwin Elementary**  
161 34<sup>th</sup> St SW

**North Kent Connect**  
10075 Northland Dr. NE

**Parkview Elementary**  
2075 Lee St SW

**SECOM Resource Center**  
1545 Buchanan SW

**Sibley Elementary**  
943 Sibley St SW

**St. Alphonsus Parish**  
224 Carrier St NE

**UCOM**  
1311 Chicago Dr. SW