



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
BASKETBALL 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
BOOTCAMP 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
YOGA ayuda a reducir el estrés, fortalecer el cuerpo, relajar la mente y aumentar la flexibilidad.	Miércoles	5:00pm	North Kent Connect
ZUMBA elimina el "trabajo" del entrenamiento al mezclar movimientos de baja intensidad y alta intensidad en una fiesta de baile que quema calorías.	Martes	6:00pm	St. Alphonsus Parish
SoulfulMotion una combinación de entrenamiento aeróbico de kickboxing y baile. La coreografía a la música góspel, cristiana e inspirador.	Sábado	11:00am	First CRC
WERQ es una clase de baile muy divertida basada en música pop, rock y hip hop.	Lunes	6:00 pm	SECOM
	Jueves	5:45pm	Browning Claytor Health

¿PREGUNTAS?

Para obtener más información o un cronograma actualizado, contáctenos **616.855.9648** o visite grymca.org/hubs

†TENEMOS PERSONAL BILINGÜE

HEALTHY LIVING HUBS

CENTROS DE ACTIVIDAD SALUDABLE >



Baxter Community Center
935 Baxter SE

Browning Claytor Health Center
1246 Madison Ave SE

First Christian Reformed Church
651 Franklin St SE

New City Fellowship OPC
700 Burton St SE

North Kent Connect
10075 Northland Dr. NE

SECOM Resource Center
1545 Buchanan SW

St. Alphonsus Parish
224 Carrier St NE