



CLASE DE EJERCICIO EN LA COMUNIDAD

¡Los Y's fitness grupal comunitario 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

9 de septiembre – 20 de diciembre

CLASS	DAY	TIME	LOCATION
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
KICKBOXING elementos combinados de boxeo, artes marciales y movimiento cardiovascular para una clase de alta energía que promueve un excelente acondicionamiento físico, quema de grasa y fortalecimiento.	Lunes	6:00 pm	Cook Art Center+
FITNESS FOR LIFE programa de cardio ligero, estiramiento y fortalecimiento diseñado para cualquier persona que desee un entrenamiento de menor intensidad. Esta clase puede ayudar a mejorar la movilidad articular, la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Las actividades incluyen caminar, movimientos de bajo impacto, ejercicios de rango de movimiento, entrenamiento de fuerza ligera, entrenamiento de equilibrio, trabajo de respiración y fortalecimiento del núcleo.	Miércoles	6:00 pm	West Godwin Elementary+
STONG BY ZUMBA combina movimientos de peso corporal, acondicionamiento muscular, ejercicios cardiovasculares y ejercicios pliométricos sincronizados con música original que ha sido diseñada específicamente para adaptarse a cada	Miercoles	6:30pm	Parkview Elementary
ZUMBA elimina el "trabajo" del entrenamiento al mezclar movimientos de baja intensidad y alta intensidad en una fiesta de baile que quema calorías.	Lunes	6:45 pm	First CRC
	Martes	6:30 pm	St. Alphonsus Parish
	Jueves	4:45 pm	Sibley Elementary
	Jueves	6:00 pm	Dickinson Elementary
TRQ® es una clase de baile muy divertida basada en música pop, rock y hip hop.	Lunes	6:00 pm	SECOM
	Jueves	5:45 pm	Browning Claytor Health (Termina 10/3/19)

¿PREGUNTAS?

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

†TENEMOS PERSONAL BILINGÜE

CLASE DE EJERCICIO EN LA COMUNIDAD

CENTROS DE ACTIVIDAD SALUDABLE



Browning Claytor Health Center
1246 Madison Ave SE

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

Parkview Elementary
2075 Lee St SW

SECOM Resource Center
1545 Buchanan SW

Sibley Elementary
943 Sibley St NW

St. Alphonsus Parish
224 Carrier St NE

West Godwin Elementary
3546 Clyde Park Ave SW