



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

10 de febrero – 24 de abril

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
ZUMBA elimina el "trabajo" del entrenamiento al mezclar movimientos de baja intensidad y alta intensidad en una fiesta de baile que quema calorías.	Lunes	6:00 pm	SECOM
	Martes	6:30 pm	St. Alphonsus Parish
	Saturday	10:00 am	Madison Square Church

¿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



Madison Square Church
1441 Madison Ave SE

New City Fellowship OPC
700 Burton St SE

SECOM Resource Center
1545 Buchanan SW

St. Alphonsus Parish
224 Carrier St NE