



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

DIVERSIÓN, FITNESS Y COMPAÑERISMO

Centros De Vida Saludable:

¡Esperamos verte ahí!

¡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.

20 de enero – 16 de mayo

CLASS	DAY	TIME	LOCATION
ZUMBA elimina el "trabajo" del entrenamiento al mezclar movimientos de baja intensidad y alta intensidad en una fiesta de baile que quema calorías.	Martes	11:00 am	St. Alphonsus Parish
	Viernes	12:00 pm	Sibley Elementary
SoulfulMotion es una clase de HIIT Fitness que combina la adoración de alabanza y el FITNESS hardcore! SoulfulMOTION combina kickboxing, aeróbicos de baile y movimientos de tonificación que son coreografiados con música gospel, cristiana e inspiradora; ¡Por una hora de fitness dinámico!	Lunes	5:30 pm	Alger Park Church
	Martes	6:30 pm	First CRC
	Miercoles	6:15 pm	Godfrey Lee-ECC
Fitness for life es un programa de cardio ligero, estiramiento y fortalecimiento diseñado para cualquier persona que desee un entrenamiento de baja intensidad. Esta clase puede ayudar a mejorar la movilidad articular, la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Las actividades incluyen caminar, movimiento de bajo impacto, ejercicios de rango de movimiento, entrenamiento de fuerza ligera, entrenamiento de equilibrio, trabajo de respiración y fortalecimiento del núcleo.	Martes	12:00 pm	Genesis Suites <i>Black Impact Collaborative</i>
	Viernes	9:45 am	Streams GR- clase de 45 minutos

¡ESCANEE
AQUÍ PARA
OBTENER
MÁS INFORMACIÓN!



*Schedule subject to change.

Brought to you by:
YMCA OF GREATER GRAND RAPIDS
5500 Burton St. SE, Grand Rapids, MI 49546
616.285.9077 • grymca.org/community-group-fitness

**ESTE PROGRAMA ES GRATIS
Y TODAS SON BIENVENIDAS!**

**DIVERSIÓN,
FITNESS
Y COMPAÑERISMO**

CENTROS DE ACTIVIDAD SALUDABLE

Alger Park Church

2655 Eastern Ave SE

First CRC

651 Martin Luther King Jr. St SE

Genesis Suites– *Black Impact Collaborative*

1333 Alger St. SE

Godfrey Lee-ECC

961 Joosten St. SW

Sibley Elementary

943 Sibley St NW

St. Alphonsus Parish

224 Carrier St. NE

Streams GR

280 60th St SE, Suite 100