

GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY		FRIDAY	SATURDAY
5:30 AM	Fury Tom Fury Area	Strength Fitness Kylan Fury Area	Fury Jenn/Lydia Fury Area	Spin Rotating Instructors Spin Studio	Strength Fitness Kylan Fury Area	Fury Jenn/Lydia Fury Area	
8:00 AM	Fury Jenn/Lydia Fury Area	Tai Chi Fit Chris Fitness Studio	Fury Jenn/Lydia Fury Area			Fury Jenn/Lydia Fury Area	
9:00 AM	Cardio, Strength, Core Jeanne Fitness Studio	Les Mills BODYCOMBAT Jen Fitness Studio	Balance & Weights Jeanne Fitness Studio	Zumba Endah Fitness Studio		Spin & Circuits Wendy Fitness Studio	Zumba (9:15 AM) Endah Fitness Studio
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Melisa Fitness Studio	Water Aerobics Norma Pool	Yoga (10:15 AM) Anna Fitness Studio	Water Aerobics Norma Pool		Gentle Yoga (10:15 AM) Rocio Fitness Studio	
11:30 AM			Lunch Fury Jeff Fury Area				
5:30 PM		Les Mills BODYCOMBAT Jen Fitness Studio	Zumba Andrea Fitness Studio	Restorative Yoga Rocio Fitness Studio			
6:00 PM	HIIT Shila Fury Area	Spin Leonard Spin Studio	TRX Maria Fury Area	Spin (1st and 3rd Thursday) Leonard Spin Studio	Cardio Conditioning (2nd and 4th Thursday) Shila Fury Area		

WORKSHOPS

Ayurveda Golden Mylk Workshop
Saturday, January 14
4pm-5pm
\$20

Beginning Tai Chi Six-Week Workshop
Mondays, Jan. 9 – Feb. 20 (no class Feb. 13)
6:30pm-7:30pm
\$100 for all six weeks

Continuing Tai Chi Six-Week Workshop
Mondays, Jan. 9 – Feb. 20 (no class Feb. 13)
5:30pm-6:30pm
\$100 for all six weeks

Workshops have limited space, so you must sign up online. See the Front Desk for assistance and more information on each workshop!

CLASS DESCRIPTIONS

Balance & Weights	Full body strength training combined with equilibrium and balance. These exercises are very important for fitness after 40.
Cardio Conditioning	Cardio Conditioning is a high-energy class incorporating various types of cardio exercises. Get ready to sweat and improve your cardiovascular health.
Cardio, Strength, Core	This class incorporates a lot of low impact cardio with some abdominal training. We will work the entire body through full-body strength exercises.
Fury	This high intensity, interval training class, is guaranteed to jumpstart your path to achieving your fitness goals! Interval training can supercharge your fitness, boost your metabolism, and burn off extra fat.
HIIT	HIIT class is a total body, heart pumping, aerobic and strength conditioning workout. This interval-based class combines full-body strength training with high intensity cardio bursts designed to tone your body, improve your endurance, and clear your mind.
Les Mills BODYCOMBAT	BODYCOMBAT is a high-energy martial arts-inspired workout that is totally non-contact. Punch and kick your way to fitness and burn calories in a class. No experience needed. Learn moves from Karate, Taekwondo, Boxing, Muay Thai, Capoeira and Kung Fu. Release stress, have a blast and feel like a champ. Bring your best fighter attitude and leave inhibitions at the door.
Restorative Yoga	Restorative yoga encourages physical, mental, and emotional relaxation. Appropriate for all levels, restorative yoga is practiced at a slow pace, focusing on long holds, stillness, and deep breathing.
Spin	This class is a low-impact, cardiovascular workout focusing on endurance, strength, intervals, high intensity and recovery. You will pedal through these challenging drills and exercises, driven by energetic music and experienced instructors. We accommodate all fitness levels and encourage pushing your limits, while keeping you in control.
Strength Fitness	This class is designed to build up strength and power throughout your entire Body. This full-body lifting class will guide you through safely and effectively performing a variety of free weight exercises that are sure to make you stronger by increasing your muscle recruitment, neuromuscular connection, coordination, and balance.
Tai Chi Fit	Tai Chi Fit improves balance, develops better body mechanics for everyday life, increases energy, and increases stamina. The classes begin with a warm up and continues through Qigong exercises followed by several movements that are inspired by Yang style Tai Chi.
TRX	TRX is a form of suspension training that uses body weight exercises to develop strength, balance, flexibility, and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a performance training tool that leverages gravity and the user's body weight to complete the exercises.
Water Aerobics	A shallow water medium intensity workout, using water and equipment for resistance, toning muscles, and increasing endurance and flexibility. This is a full body workout, a combination of cardiorespiratory, muscle conditioning, and interval training.
Yoga	Good for the mind, body and soul, this stress-reliever will help you gain improved body awareness and flexibility through the yoga tradition. Take the class to tone your muscles or as a compliment to your normal exercise routine.
Zumba	Zumba® combines Latin and International music with a fun and effective workout system which involves dance and aerobic elements. Zumba's choreography incorporates hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo and martial arts.

CLASES DE FITNESS DE GYPSUM

WORKSHOPS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES		VIERNES	SÁBADO
5:30 AM	Furia Tom Zona de Furia	Fitness Fuerza Kylan Zona de Furia	Furia Jeff Zona de Furia	Spinning Instructores Rotan Estudio de Spinning	Fitness Fuerza Kylan Zona de Furia	Furia Jenn/Lydia Zona de Furia	
8:00 AM	Furia Jenn/Lydia Zona de Furia	Tai Chi Fit Chris Estudio de Fitness	Furia Jenn/Lydia Zona de Furia			Furia Jenn/Lydia Zona de Furia	
9:00 AM	Cardio, Fuerza y Abdominales Jeanne Estudio de Fitness	Les Mills BODYCOMBAT Jen Estudio de Fitness	Balance y Pesas Jeanne Estudio de Fitness	Zumba Endah Estudio de Fitness		Spinning y Circuito Wendy Estudio de Fitness	Zumba (9:15 AM) Endah Estudio de Fitness Spinning (9:15 AM) Instructores Rotan Estudio de Spinning
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Melisa Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos Norma Piscina	Yoga (10:15 AM) Anna Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos Norma Piscina		Yoga (10:15 AM) Rocio Estudio de Fitness	
11:30 AM			Furia Jeff Zona de Furia				
5:30 PM		Les Mills BODYCOMBAT Jen Estudio de Fitness	Zumba Andrea Estudio de Fitness	Yoga Reparador Rocio Estudio de Fitness			
6:00 PM	HIIT Shila Zona de Furia	Spinning Leonard Estudio de Spinning	TRX Maria Zona de Furia	Spinning (primer y tercer jueves) Leonard Estudio de Spinning	Acondicionamiento Cardiovascular (segundo y cuarto jueves) Shila Zona de Furia		

Taller de Golden Mylk (Leche dorada)
Sábado, 14 de enero
4pm-5pm
\$20

Iniciando en el Tai Chi
Lunes, 9 de enero al 20 de febrero
(no hay clase el 13 de febrero)
6:30pm-7:30pm
\$100 por las seis semanas

Continuando en el Tai Chi
Lunes, 9 de enero al 20 de febrero
(no hay clase el 13 de febrero)
5:30pm-6:30pm
\$100 por las seis semanas

Los talleres tienen cupo limitado, por lo que debes inscribirte en línea. Consulte la recepción para obtener ayuda y más información sobre cada taller.

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

Acondicionamiento Cardiovascular	El acondicionamiento cardiovascular es una clase de alta energía que incorpora varios tipos de ejercicios cardiovasculares. Prepárate para sudar y mejorar tu salud cardiovascular.
Aeróbicos Acuáticos	Un entrenamiento de intensidad media en una piscina poco profunda, que utiliza agua y equipo de resistencia, tonifica los músculos y aumenta la resistencia y la flexibilidad. Este es un entrenamiento de cuerpo completo, una combinación de acondicionamiento cardiovascular y muscular, y entrenamiento de intervalos.
Balance & Pesas	Entrenamiento de fuerza de cuerpo completo combinado con equilibrio y equilibrio. Estos ejercicios son muy importantes para estar en forma después de los 40.
Cardio, Fuerza y Abdominales	Esta clase incorpora mucho ejercicio cardiovascular de bajo impacto con algo de entrenamiento abdominal. Trabajaremos todo el cuerpo a través de ejercicios de fuerza de cuerpo completo.
Combate Cuerpo a Cuerpo	El combate cuerpo a cuerpo (BODYCOMBAT) es un entrenamiento de alta energía inspirado en las artes marciales que no requiere de contacto físico alguno. Pega y pateas para ponerte en forma. No necesitas experiencia previa. Aprende movimientos de Karate, Taekwondo, Boxeo, Muay Thai, Capoeira y Kung Fu. Libera el estrés, diviértete y siéntete como un campeón. Trae tu mejor actitud de luchador y deja atrás tus inhibiciones.
Fitness Fuerza	Esta clase está diseñada para desarrollar fuerza y potencia en todo el cuerpo. Esta clase de levantamiento de cuerpo completo lo guiará a través de la realización segura y efectiva de una variedad de ejercicios de pesas libres que seguramente lo fortalecerán al aumentar el reclutamiento muscular, la conexión neuromuscular, la coordinación y el equilibrio.
Furia	¡Esta clase de entrenamiento de intervalos de alta intensidad garantiza impulsarlo en su camino hacia el logro de sus objetivos de acondicionamiento físico! El entrenamiento por intervalos puede potenciar tu estado físico, acelerar tu metabolismo y quemar grasa extra.
HIIT	La clase de HIIT es un entrenamiento de acondicionamiento de fuerza y aeróbico de cuerpo entero que acelerará su corazón. Esta clase basada en intervalos combina el entrenamiento de fuerza de cuerpo entero con explosiones de cardio de alta intensidad diseñadas para tonificar su cuerpo, mejorar su resistencia y despejar su mente.
Spinning	Esta clase es un ejercicio cardiovascular de bajo impacto que se centra en la resistencia, la fuerza, los intervalos, la alta intensidad y la recuperación. Pedaleará a través de estos desafiantes ejercicios, impulsados por música energética e instructores experimentados. Nos adaptamos a todos los niveles de condición física y lo alentamos a superar sus límites, mientras lo mantenemos en control.
Tai Chi Fit	Tai Chi Fit mejora el equilibrio, desarrolla una mejor mecánica corporal para la vida cotidiana, aumenta la energía y la resistencia. Las clases comienzan con un calentamiento y continúan con ejercicios de Qigong seguidos de varios movimientos inspirados en el estilo Yang de Tai Chi.
TRX	TRX es una forma de entrenamiento de suspensión que utiliza ejercicios de peso corporal para desarrollar fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad abdominal simultáneamente. Requiere el uso del TRX Suspension Trainer, una herramienta de entrenamiento de rendimiento que aprovecha la gravedad y el peso corporal del usuario para completar los ejercicios.
Yoga	Bueno para la mente, el cuerpo y el alma, este calmante para el estrés lo ayudará a obtener una mejor conciencia corporal y flexibilidad a través de la tradición del yoga. Tome la clase para tonificar sus músculos o como complemento a su rutina normal de ejercicios.
Yoga Restaurativo	El Yoga Restaurativo fomenta la relajación física, mental y emocional. Es apropiado para todos los niveles. Se practica a un ritmo lento, concentrándose en posturas prolongadas, la quietud y la respiración profunda.
Zumba	La Zumba® combina música latina e internacional con un divertido y efectivo sistema de ejercicios que incluye danza y elementos aeróbicos. La coreografía de Zumba incorpora hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo y artes marciales.