

# GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

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

## WORKSHOPS

**Tea and Painting Workshop**  
Saturday, April 1<sup>st</sup>  
2pm-4pm  
\$20/person

**Beginning Tai Chi Six-Week Workshop**  
Mondays, Mar. 13 – April 17  
6:30pm-7:30pm  
\$100 for all six weeks

**Continuing Tai Chi Six-Week Workshop**  
Mondays, Mar. 13 – April 17  
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

<b>Balance &amp; Weights</b>	Full body strength training combined with equilibrium and balance. These exercises are very important for fitness after 40.
<b>Cardio Conditioning</b>	Cardio Conditioning is a high-energy class incorporating various types of cardio exercises. Get ready to sweat and improve your cardiovascular health.
<b>Cardio, Strength, Core</b>	This class incorporates a lot of low impact cardio with some abdominal training. We will work the entire body through full-body strength exercises.
<b>Fury</b>	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.
<b>HIIT</b>	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.
<b>Les Mills BODYCOMBAT</b>	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.
<b>Restorative Yoga</b>	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.
<b>Spin</b>	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.
<b>Strength Fitness</b>	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.
<b>Tai Chi Fit</b>	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.
<b>TRX</b>	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.
<b>Water Aerobics</b>	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.
<b>Yoga</b>	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, relax, and find balance or as a compliment to your normal exercise routine.
<b>Zumba</b>	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

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

## WORKSHOPS

**Té y pintura**  
Sábado, 1 de abril  
2pm-4pm  
\$20/persona

**Iniciando en el Tai Chi**  
Lunes, 13 de marzo al  
17 de abril  
6:30pm-7:30pm  
\$100 por las seis  
semanas

**Continuando en el Tai Chi**  
Lunes, 13 de marzo al  
17 de abril  
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

<b>Acondicionamiento Cardiovascular</b>	El acondicionamiento cardiovascular es una clase de alta energía que incorpora varios tipos de ejercicios cardiovasculares. Prepárate para sudar y mejorar tu salud cardiovascular.
<b>Aeróbicos Acuáticos</b>	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.
<b>Balance &amp; Pesas</b>	Entrenamiento de fuerza de cuerpo completo combinado con equilibrio y equilibrio. Estos ejercicios son muy importantes para estar en forma después de los 40.
<b>Cardio, Fuerza y Abdominales</b>	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.
<b>Combate Cuerpo a Cuerpo</b>	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.
<b>Fitness Fuerza</b>	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.
<b>Furia</b>	¡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.
<b>HIIT</b>	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.
<b>Spinning</b>	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.
<b>Tai Chi Fit</b>	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.
<b>TRX</b>	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.
<b>Yoga</b>	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.
<b>Yoga Restaurativo</b>	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.
<b>Zumba</b>	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.