

GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
5:30 AM	Fury Tom Fury Area NO CLASS 12/25	Strength Fitness Kylan Fury Area NO CLASS 12/26	Fury Jenn Fury Area	Strength Fitness Kylan Fury Area	Fury Lydia Fury Area	
8:00 AM	Fury Lydia Fury Area NO CLASS 12/25	Tai Chi Fit Chris Fitness Studio NO CLASS 12/26	Fury Lydia Fury Area	Yoga Yvette Fitness Studio	Fury Lydia Fury Area	
9:00 AM	Cardio, Strength, Core Jeanne Fitness Studio NO CLASS 12/25		Balance & Weights Jeanne Fitness Studio	Zumba Endah Fitness Studio NO CLASS 12/7	Les Mills BODYCOMBAT Jen Fitness Studio	Spin (9:15 am) Rotating Instructors Spin Studio
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Rocio* Fitness Studio NO CLASS 12/25	Water Aerobics Norma NO CLASS 12/26	Yoga (10:15 AM) Rocio* Fitness Studio	Water Aerobics Norma NO CLASS 12/28	Yoga (10:15 AM) Wendy Fitness Studio	
11:30 AM			Lunch Fury Jeff Fury Area			
5:30 PM		Les Mills BODYCOMBAT Jen Fitness Studio NO CLASS 12/26	Zumba Andrea Fitness Studio	Pound Claire Fitness Studio		
6:00 PM	Bootcamp Shila* Fury Area NO CLASS 12/25	Spin Leonard* Spin Studio NO CLASS 12/26	Vinyasa Yoga (6:30 PM) Anna Fitness Studio NO CLASS 12/26	TRX Maria* Fury Area	Step (6:30 PM) Claire Fitness Studio	

CLASS DESCRIPTIONS

Balance & Weights	Full body strength training combined with equilibrium and balance. These exercises are very important for fitness after 40.
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.
Bootcamp	Bootcamp 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.
Pound	Instead of listening to music, you become the music in this exhilarating full-body workout that combines cardio, conditioning and strength training with yoga and pilates-inspired movements. Using lightly weighted drumsticks engineered specifically for exercising, Pound transforms drumming into an incredibly effective way of working out!
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.
Step	Step combines the awesome toning and strengthening power of Step aerobics, with the fun fitness-party that only Zumba brings to the dancefloor. Step increases cardio and calorie burning while adding moves that define and sculpt your core and legs.
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, relax, and find balance 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.

*Class features bilingual instructor.

CLASES DE FITNESS DE GYPSUM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
5:30 AM	Furia Tom Zona de Furia NO HAY CLASE 12/25	Fitness y Fuerza Kylan Zona de Furia NO HAY CLASE 12/26	Furia Jenn Zona de Furia	Fitness y Fuerza Kylan Zona de Furia	Furia Lydia Zona de Furia	
8:00 AM	Furia Lydia Zona de Furia NO HAY CLASE 12/25	Tai Chi Fit Chris Estudio de Fitness NO HAY CLASE 12/26	Furia Lydia Zona de Furia	Yoga Yvette Estudio de Fitness	Furia Lydia Zona de Furia	
9:00 AM	Cardio, Fuerza y Abdominales Jeanne Estudio de Fitness NO HAY CLASE 12/25		Balance y Pesas Jeanne Estudio de Fitness	Zumba Endah Estudio de Fitness NO HAY CLASE 12/7	Les Mills BODYCOMBAT Jen Estudio de Fitness	Spin (9:15 am) Estudio de Spin
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Rocio* Estudio de Fitness NO HAY CLASE 12/25	Aeróbicos Acuáticos Norma NO HAY CLASE 12/26	Yoga (10:15 AM) Rocio* Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos Norma NO HAY CLASE 12/28	Yoga (10:15 AM) Wendy Estudio de Fitness	
11:30 AM			Furia Jeff Zona de Furia			
5:30 PM		Les Mills BODYCOMBAT Jen Estudio de Fitness NO HAY CLASE 12/26	Zumba Andrea Estudio de Fitness	Pound Claire Estudio de Fitness		
6:00 PM	Bootcamp Shila* Zona de Furia NO HAY CLASE 12/25	Spin Leonard* Estudio de Spin NO HAY CLASE 12/26	Yoga Vinyasa (6:30 PM) Anna NO HAY CLASE 12/26	TRX Maria* Zona de Furia	Step (6:30 PM) Claire Estudio de Fitness	

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

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.
BODYCOMBAT	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 y 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.
Bootcamp	El Bootcamp es un entrenamiento de acondicionamiento de fuerza y aeróbico de cuerpo entero que acelerará su corazón. Esta clase se basa 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.
Pound	En lugar de escuchar música, te conviertes en la música en este emocionante entrenamiento de cuerpo completo que combina cardio, acondicionamiento y entrenamiento de fuerza con movimientos inspirados en yoga y pilates. Usando baquetas diseñadas específicamente para hacer ejercicio, el Pound transforma la batería en una forma increíblemente efectiva de hacer ejercicio.
Step	El Step combina el increíble poder tonificante y fortalecedor de los aeróbicos con la divertida fiesta de fitness que solo Zumba trae a la pista de baile. El Step aumenta la quema cardiovascular y de calorías al tiempo que agrega movimientos que definen y esculpen las abdominales y las piernas.
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.
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.

*La clase se presenta por instructor bilingüe