

# GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
5:30 AM	<b>Fury</b> Tom Fury Area	<b>Strength Fitness</b> Kylan Fury Area	<b>Fury</b> Jenn Fury Area	<b>Strength Fitness</b> Kylan Fury Area NO CLASS 11/23 Thanksgiving!	<b>Fury</b> Lydia Fury Area
8:00 AM	<b>Fury</b> Lydia Fury Area	<b>Tai Chi Fit</b> Chris Fitness Studio	<b>Fury</b> Lydia Fury Area	<b>Yoga</b> Yvette Fitness Studio NO CLASS 11/23 Thanksgiving!	<b>Fury</b> Lydia Fury Area
9:00 AM	<b>Cardio, Strength, Core</b> Jeanne Fitness Studio		<b>Balance &amp; Weights</b> Jeanne Fitness Studio	<b>Zumba</b> Endah Fitness Studio NO CLASS 11/16, 11/23, 11/30	<b>Les Mills BODYCOMBAT</b> Jen Fitness Studio NO CLASS 11/24
10:00 AM	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Rocio* Fitness Studio	<b>Water Aerobics</b> Norma	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Rocio* Fitness Studio	<b>Water Aerobics</b> Norma NO CLASS 11/23 Thanksgiving!	<b>Gentle Yoga (10:15 AM)</b> TBD Fitness Studio
11:30 AM			<b>Lunch Fury</b> Jeff Fury Area		
5:30 PM		<b>Les Mills BODYCOMBAT</b> Jen Fitness Studio NO CLASS 11/21	<b>Zumba</b> Andrea Fitness Studio	<b>*NEW* Pound (begins 11/9!)</b> Claire Fitness Studio NO CLASS 11/23 Thanksgiving!	
6:00 PM	<b>Bootcamp</b> Shila* Fury Area	<b>Spin</b> Leonard* Spin Studio	<b>Vinyasa Yoga (6:30 PM)</b> Anna Fitness Studio	<b>TRX</b> Maria* Fury Area	<b>*NEW * Step (begins 11/9!)</b> 6:30 PM Claire Fitness Studio NO CLASS 11/23

## WORKSHOPS

**Learning Tai Chi**  
**Four-Week Workshop**  
Mondays October 23 – November 13.  
5:30pm – 6:30pm  
\$80/person for all four 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, 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>Bootcamp</b>	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.
<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>*NEW* Pound</b>	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!
<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>*NEW* Step</b>	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.
<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.

\*Class features bilingual instructor.

# CLASES DE FITNESS DE GYPSUM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5:30 AM	<b>Furia</b> Tom Zona de Furia	<b>Fitness y Fuerza</b> Kylan Zona de Furia	<b>Furia</b> Jenn Zona de Furia	<b>Fitness y Fuerza</b> Kylan Zona de Furia NO HAY CLASE 23 DE NOVIEMBRE	<b>Furia</b> Lydia Zona de Furia
8:00 AM	<b>Furia</b> Lydia Zona de Furia	<b>Tai Chi Fit</b> Chris Estudio de Fitness	<b>Furia</b> Lydia Zona de Furia	<b>Yoga</b> Yvette Estudio de Fitness NO HAY CLASE 23 DE NOVIEMBRE	<b>Furia</b> Lydia Zona de Furia
9:00 AM	<b>Cardio, Fuerza y Abdominales</b> Jeanne Estudio de Fitness		<b>Balance y Pesas</b> Jeanne Estudio de Fitness	<b>Zumba</b> Endah Estudio de Fitness NO HAY CLASE 16, 23, 30 DE NOVIEMBRE	<b>Les Mills BODYCOMBAT</b> Jen Estudio de Fitness NO HAY CLASE 11/24
10:00 AM	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Rocio* Estudio de Fitness	<b>Aeróbicos Acuáticos</b> Norma	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Rocio* Estudio de Fitness	<b>Aeróbicos Acuáticos</b> Norma NO HAY CLASE 23 DE NOVIEMBRE	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Wendy 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 NO HAY CLASE 11/21	<b>Zumba</b> Andrea Estudio de Fitness	<b>*NUEVA* Pound (Empieza 9 de noviembre)</b> Claire Estudio de Fitness NO HAY CLASE 23 DE NOVIEMBRE	
6:00 PM	<b>Bootcamp</b> Shila* Zona de Furia	<b>Spin</b> Leonard* Estudio de Spin	<b>Yoga Vinyasa (6:30 PM)</b> Anna Estudio de Fitness	<b>TRX</b> Maria* Zona de Furia	<b>*NUEVA* Step (Empieza 9 de noviembre)</b> 6:30 PM Claire Estudio de Fitness NO HAY CLASE 23 DE NOVIEMBRE

## WORKSHOPS

### Aprender Tai Chi

Todos los lunes del 23 de octubre al 23 de noviembre.  
A las 5:30pm – 6:30pm  
\$80 cada persona

Los Workshops tienen espacio limitado y se tiene que registrar por internet. Si ocupa ayuda, pregunteles a los de la recepción

# DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

<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>BODYCOMBAT</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 y 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>Bootcamp</b>	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.
<b>*NEUVA* Pound</b>	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.
<b>*NEUVA* Step</b>	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.
<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>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.

\*La clase se presenta por instructor bilingüe