

# GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

|                 | MONDAY                                             | TUESDAY                                            | WEDNESDAY                                               | THURSDAY                                             | FRIDAY                                             |
|-----------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>5:30 AM</b>  | <b>Fury</b><br>Tom<br>Fury Area                    | <b>Strength Fitness</b><br>Kylan<br>Fury Area      | <b>Fury</b><br>Jenn<br>Fury Area                        | <b>Strength Fitness</b><br>Lydia/Nicole<br>Fury Area | <b>Fury</b><br>Lydia<br>Fury Area                  |
| <b>8:00 AM</b>  | <b>Fury</b><br>Lydia<br>Fury Area                  | <b>Tai Chi Fit</b><br>Chris<br>Fitness Studio      | <b>Fury</b><br>Lydia<br>Fury Area                       | <b>Yoga</b><br>Yvette<br>Fitness Studio              | <b>Fury</b><br>Lydia<br>Fury Area                  |
| <b>9:00 AM</b>  | <b>Power Sculpt</b><br>Kate<br>Fitness Studio      |                                                    | <b>Power Sculpt (9:15 AM)</b><br>Mike<br>Fitness Studio |                                                      | <b>Power Sculpt</b><br>Mike<br>Fitness Studio      |
| <b>10:00 AM</b> | <b>Yoga (10:15 AM)</b><br>Stacie<br>Fitness Studio | <b>Water Aerobics</b><br>Andrea/Josh<br>GRC Pool   | <b>Yoga (10:15 AM)</b><br>Stacie<br>Fitness Studio      | <b>Water Aerobics</b><br>Andrea/Josh<br>GRC Pool     | <b>Yoga (10:15 AM)</b><br>Stacie<br>Fitness Studio |
| <b>11:30 AM</b> |                                                    |                                                    | <b>Seated and Strong</b><br>Roseanne<br>Fitness Studio  |                                                      |                                                    |
| <b>5:30 PM</b>  |                                                    |                                                    | <b>Zumba</b><br>Andrea<br>Fitness Studio                |                                                      |                                                    |
| <b>6:00 PM</b>  | <b>Bootcamp</b><br>Shila*<br>Fury Area             | <b>Spin</b><br>Leonard/Maria/Shila*<br>Spin Studio | <b>TRX</b><br>Maria*<br>Fury Area                       | <b>Spin</b><br>Leonard*<br>Spin Studio               |                                                    |
|                 |                                                    | <b>Zumba (6:30pm)</b><br>Andrea<br>Fitness Studio  |                                                         | <b>Tai Chi Fit</b><br>Chris<br>Fitness Studio        |                                                    |

## NEWS!

### Holiday Hours!

Reminder that with the upcoming holidays the Gypsum Recreation Facility will have adjusted hours on the following days:

Wednesday, December 24:

**5am -12pm**

Thursday, December 25:  
**Closed**

Friday, December 26:  
**10am – 6pm**

Wednesday December 31:

**5am – 12pm**

Thursday, January 1  
**Closed**

# CLASS DESCRIPTIONS

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Power Sculpt</b>     | Power Sculpt focuses on the use of free weights for a resistance training session like no other! Come lift, sculpt and tone your muscles head to toe while also increasing your balance and core strength.                                                                                                                                           |
| <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>Aqua Kickboxing</b>  | Aqua Kickboxing is a high-intensity low-impact workout. Combining the calorie burning aerobic intensity of kickboxing with the resistance of water ensures a challenging workout that's easy on the joints! Join us for a refreshing twist on martial arts that delivers maximum fun with minimal stress on your body!                               |
| <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>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>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>Zumba Pump</b>       | Combining all the excitement of Zumba with the use of free weights, Zumba Pump keeps the same, heart-beating rhythms of dance with the strengthening, toning benefits of resistance training.                                                                                                                                                        |
| <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><br>Tom<br>Zona de Furia                   | <b>Fitness y Fuerza</b><br>Kylan<br>Zona de Furia       | <b>Furia</b><br>Jenn<br>Zona de Furia                       | <b>Fitness y Fuerza</b><br>Lydia/Nicole<br>Zona de Furia | <b>Furia</b><br>Lydia<br>Zona de Furia                 |
| 8:00 AM  | <b>Furia</b><br>Lydia<br>Zona de Furia                 | <b>Tai Chi Fit</b><br>Chris<br>Estudio de Fitness       | <b>Furia</b><br>Lydia<br>Zona de Furia                      | <b>Yoga</b><br>Yvette<br>Estudio de Fitness              | <b>Furia</b><br>Lydia<br>Zona de Furia                 |
| 9:00 AM  | <b>Power Sculpt</b><br>Kate<br>Estudio de Fitness      |                                                         | <b>Power Sculpt (9:15 AM)</b><br>Mike<br>Estudio de Fitness |                                                          | <b>Power Sculpt</b><br>Mike<br>Estudio de Fitness      |
| 10:00 AM | <b>Yoga (10:15 AM)</b><br>Stacie<br>Estudio de Fitness | <b>Aeróbicos Acuáticos</b><br>Andrea/Josh<br>La piscina | <b>Yoga (10:15 AM)</b><br>Stacie<br>Estudio de Fitness      | <b>Aeróbicos Acuáticos</b><br>Andrea/Josh<br>La piscina  | <b>Yoga (10:15 AM)</b><br>Stacie<br>Estudio de Fitness |
| 11:30 AM |                                                        |                                                         | <b>Seated and Strong</b><br>Roseanne<br>Estudio de Fitness  |                                                          |                                                        |
| 5:30 PM  |                                                        |                                                         | <b>Zumba</b><br>Andrea<br>Estudio de Fitness                |                                                          |                                                        |
| 6:00 PM  | <b>Bootcamp</b><br>Shila*<br>Zona de Furia             | <b>Spin</b><br>Leonard/Maria/Shila*<br>Spin Studio      | <b>TRX</b><br>Maria*<br>Zona de Furia                       | <b>Spin</b><br>Leonard*<br>Spin Studio                   |                                                        |
|          |                                                        | <b>Zumba (6:30pm)</b><br>Andrea<br>Estudio de Fitness   |                                                             | <b>Tai Chi Fit</b><br>Chris<br>Estudio de Fitness        |                                                        |

## NEWS!

### ¡Horario de Días Festivos!

Recordatorio: con los próximos días festivos, el Centro Recreativo de Gypsum tendrá horarios ajustados en los siguientes días:

**Miércoles, 24 de diciembre:**  
5 a. m. – 12 p. m.

**Jueves, 25 de diciembre:**  
Cerrado

**Viernes, 26 de diciembre:**  
10 a. m. – 6 p. m.

**Miércoles, 31 de diciembre:**  
5 a. m. – 12 p. m.

**Jueves, 1 de enero:**  
Cerrado

# 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>Power Sculpt</b>        | La clase de Fitness Pump se enfoque en el uso de pesas libres para fortalecer los musculos de todo el cuerpo. Sean nuevos o ya con experiencia, todos estan invitados a participar en una hora de levantar pesas.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Aqua Kickboxing</b>     | Aqua Kickboxing, es un entrenamiento de alta intensidad y bajo impacto. ¡Combinar la intensidad aeróbica que quema calorías del kickboxing con la resistencia del agua garantiza un entrenamiento desafiante y suave para las articulaciones                                                                                                                                                                   |
| <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>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>Spin</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>Zumba Pump</b>          | Toda la emoción de Zumba más el uso de pesas para fortalecer y esculpir los músculos. Hacer crecer los músculos mientras el ritmo de la música asegura que el sistema cardiovascular trabaja duro por toda la hora.                                                                                                                                                                                            |
| <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