


GYPSUM RECREATION CENTER ACTIVITIES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
5:15 AM		Strength Fitness Kylan Fury Area		Strength Fitness Kylan Fury Area	
5:30 AM	Fury Tom Fury Area		Fury Jenn Fury Area		Fury Lydia Fury Area
6:00 AM		Strength Fitness Kylan Fury Area		Strength Fitness Kylan Fury Area	
8:00 AM	Fury Lydia Fury Area	Tai Chi Fit Chris Fitness Studio	Fury Lydia Fury Area	Yoga Andrea Fitness Studio	Fury Lydia Fury Area
9:00 AM	Power Sculpt Kate Fitness Studio		Zumba Pump Endah Fitness Studio		Power Sculpt Mike Fitness Studio
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Stacie/Andrea Fitness Studio	Water Aerobics Andrea Pool	Yoga (10:15 AM) Stacie/Andrea Fitness Studio	Water Aerobics Andrea Pool	Yoga (10:15 AM) Stacie/Andrea Fitness Studio
11:30 AM			Seated and Strong Roseanne Fitness Studio		
4:30 PM	Taekwondo Tiffany Fitness Studio				
5:00 PM			Pound Claire/Andrea Fitness Studio		
5:30 PM	Taekwondo Tiffany Fitness Studio	Sound Bath Jenna Fitness Studio			
5:45 PM			Step Claire/Andrea Fitness Studio		
6:00 PM	Bootcamp Shila/Erin/Leonard Fury Area	Spin Erin/Leonard Spin Studio	TRX Erin/Leonard Fury Area	Spin Leonard Spin Studio	Tai Chi Fit Chris Fitness Studio
6:30 PM	Mean Street Boxing Mike Fitness Studio	Zumba Andrea Fitness Studio	Mean Street Boxing Mike Fitness Studio		

KEY	
	Free with Membership
	Requires registration

REMINDERS!

Gypsum Recreation Center Modified Schedule

- Saturday, July 4th
9AM – 12 PM
- Friday, July 17th
5AM – 12 PM
- Saturday, July 18th
CLOSED

CLASS DESCRIPTIONS

Power Sculpt	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.
Sound Bath	Experience deep relaxation through the soothing sounds and vibrations of crystal singing bowls and other calming instruments. A Sound Bath is designed to help reduce stress, quiet the mind, and leave you feeling refreshed and restored.
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.
Pound	Unleash your inner rock star in this high-energy workout that blends cardio, strength training, and drumming-inspired movement. POUND® is a fun, full-body experience that's designed to leave you sweating, smiling, and energized.
Step	Challenge yourself with a classic Step workout designed to boost cardiovascular fitness, improve balance and coordination, and strengthen your legs and core. Whether you're new to Step or a seasoned participant, this class can be adapted to meet your fitness level.
Aqua Kickboxing	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!
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.
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.
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.
Zumba Pump	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.
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.

ACTIVIDADES DEL GYPSUM RECREATION CENTER

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
5:15 AM		Fitness y Fuerza Kylan Zona de Furia		Fitness y Fuerza Kylan Zona de Furia	
5:30 AM	Furia Tom Zona de Furia		Furia Tom Zona de Furia		Furia Lydia Zona de Furia
6:00 AM		Fitness y Fuerza Kylan Zona de Furia		Fitness y Fuerza Kylan Zona de Furia	
8:00 AM	Furia Lydia Zona de Furia	Tai Chi Fit Chris Estudio	Furia Lydia Zona de Furia	Yoga Andrea Estudio	Furia Lydia Zona de Furia
9:00 AM	Fuerza y Tonificación Kate Estudio		Zumba Pump Endah Estudio		Fuerza y Tonificación Mike Estudio
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Stacie/Andrea Estudio	Aerobicos Acuaticos Andrea Piscina	Yoga (10:15 AM) Stacie/Andrea Estudio	Aerobicos Acuaticos Andrea Piscina	Yoga (10:15 AM) Stacie/Andrea Estudio
11:30 AM			Sentado y Fuerte Roseanne Estudio		
4:30 PM	Taekwondo Tiffany Estudio				
5:00 PM			Paso Claire/Andrea Estudio		
5:30 PM	Taekwondo Tiffany Estudio	Baño de Sonido Jenna Estudio			
5:45 PM			Ritmo Claire/Andrea Estudio		
6:00 PM	Bootcamp Shila/Erin/Leonard Zona de Furia	Spin Erin/Leonard Estudio de Spin	TRX Erin/Leonard Zona de Furia	Spin Leonard Estudio de Spin	Tai Chi Fit Chris Estudio de Fitness
6:30 PM	Boxeo Mean Street Mike Estudio	Zumba Andrea Estudio	Boxeo Mean Street Mike Estudio		

KEY	
	Incluido con el precio de una membresia
	Se requiere registracion

ANUNCIOS
Centro Recreativo de Gypsum Horario Modificado
Sábado, 4 de julio 9:00 am – 12:00 pm
Viernes, 17 de julio 5:00 am – 12:00 pm
Sábado, 18 de julio CERRADO

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.
Power Sculpt	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.
Baño de Sonido	Experimenta una profunda relajación a través de los sonidos y las vibraciones de cuencos de cristal y otros instrumentos relajantes. Un Baño de Sonido está diseñado para ayudar a reducir el estrés, calmar la mente y dejarte con una sensación de renovación y bienestar.
Aqua Kickboxing	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
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	Libera la estrella de rock que llevas dentro con este entrenamiento de alta energía que combina ejercicios cardiovasculares, fortalecimiento muscular y movimientos inspirados en la percusión. es una experiencia divertida de cuerpo completo diseñada para dejarte sudando, sonriendo y lleno(a) de energía.
Step	Ponte a prueba con una clásica clase de Step diseñada para mejorar tu condición cardiovascular, el equilibrio y la coordinación, mientras fortaleces las piernas y el abdomen. Ya sea que seas principiante o tengas experiencia en Step, esta clase puede adaptarse a tu nivel de condición física.
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.
Spin	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 enérgica 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.
Zumba Pump	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.
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