Mountain Recreation
ACTIVE | HEALTHY | TOGETHER

GYPSUM RECREATION CENTER ACTIVITIES

Mountain Recreation
ACTIVE | HEALTHY | TOGETHER

	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 | Fitness Studio	**Water Aerobics** Andrea | Pool	**Yoga (10:15 AM)** Stacie | Fitness Studio	**Water Aerobics** Andrea | Pool	**Yoga (10:15 AM)** Andrea | Fitness Studio
11:30 AM	**Tiny Dancers** Aubrey | Fitness Studio		**Seated and Strong** Roseanne | Fitness Studio		
4:30 PM	**Taekwondo** Tiffany | Fitness Studio				
5:00 PM					
5:30 PM	**Taekwondo** Tiffany | Fitness Studio	**Sound Bath** Jenna | Fitness Studio	**Zumba** Andrea | Fitness Studio		
6:00 PM	**Bootcamp** Shila* | Fury Area	**Spin** Erin/Leonard* | Spin Studio	**TRX** Maria*| Fury Area	**Spin** Leonard* Spin Studio / **Tai Chi Fit** Chris Fitness Studio	
6:30 PM		**Zumba** Andrea | Fitness Studio			

KEY

Free with Membership

Requires registration

UPCOMING EVENTS!

November 4
Adventures with Mike

November 10
Literature and Lattes

November 3 and 24
Cards, Games & Conversations

All Month

Food Drive

Toy Drive

CLASS DESCRIPTIONS

Power Sculpt	Build strength and definition with a full-body resistance workout using free weights. You'll train major muscle groups while improving core strength, balance and muscular endurance. Designed for all fitness levels, with options to adjust weight and intensity.
Sound Bath	Relax and recharge through the soothing sounds and vibrations of crystal singing bowls and other calming instruments. You'll enjoy a guided restorative experience designed to quiet the mind and reduce stress. Open to anyone looking for relaxation, mindfulness and recovery
Fury	Push your limits with a fast-paced, high-intensity interval workout combining challenging bursts of exercise with periods of recovery. You'll build cardiovascular fitness, endurance and total-body conditioning. Designed for those looking for an energetic and challenging workout.
Bootcamp	Train your entire body with an interval-based workout combining strength exercises and heart-pumping cardio. You'll build muscular strength, endurance and cardiovascular fitness through a variety of functional movements. Adaptable for a range of fitness levels.
Spin	Ride through an energizing, low-impact cycling workout featuring intervals, climbs, sprints and recovery. You'll build cardiovascular endurance and lower-body strength while controlling your own resistance and intensity. Suitable for beginners through experienced riders.
Yoga	Strengthen the body and calm the mind through a combination of yoga poses, controlled movement and mindful breathing. You'll improve flexibility, balance, mobility and body awareness while reducing stress. Appropriate for a variety of experience and fitness levels.
Strength Fitness	Build total-body strength and confidence through guided resistance training with free weights. You'll practice a variety of exercises designed to improve strength, coordination, balance and movement quality. Great for anyone looking to become stronger and more comfortable with resistance training.
Tai Chi Fit	Improve balance, mobility and body awareness through gentle, flowing movement. Classes combine warm-ups, Qigong exercises and movements inspired by Yang-style Tai Chi to build coordination, stamina and control. Ideal for anyone seeking accessible, low-impact exercise.
TRX	Challenge your entire body using suspension training and your own body weight as resistance. You'll perform exercises designed to develop strength, balance, flexibility and core stability while adjusting movements to your ability. Suitable for a wide range of fitness levels.
Water Aerobics	Get a full-body, low-impact workout in the shallow water using water resistance and aquatic equipment. You'll combine cardiovascular exercise, muscle conditioning and mobility work to improve endurance, strength and flexibility. Great for a variety of fitness levels.
Zumba Pump	Combine the energy and rhythms of Zumba with resistance exercises using free weights. You'll dance, move and strengthen your entire body while improving cardiovascular fitness and muscular endurance. Perfect for anyone who enjoys music-driven workouts with added strength training.
Zumba	Turn your workout into a dance party with an energetic blend of Latin and international music and movement. You'll combine easy-to-follow dance and aerobic exercises to improve cardiovascular fitness, coordination and endurance. No dance experience required—just come ready to move!

*Class features bilingual instructor.

Mountain Recreation
ACTIVE | HEALTHY | TOGETHER

ACTIVIDADES DEL GYPSUM RECREATION CENTER

Mountain Recreation
ACTIVE | HEALTHY | TOGETHER

	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** Jenn | 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** Erik | 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	**Aeorobicos Acuaticos** Andrea | Piscina	**Yoga (10:15 AM)** Stacie/Andrea | Estudio	**Aeorobicos Acuaticos** Andrea | Piscina	**Yoga (10:15 AM)** Andrea | Estudio
11:30 AM	**Tiny Dancers** Aubrey | Fitness Studio		**Sentado y Fuerte** Roseanne | Estudio		
4:30 PM	**Taekwondo** Tiffany | Estudio				
5:00 PM					
5:30 PM	**Taekwondo** Tiffany | Estudio	**Baño de Sonido** Jenna | Estudio	**Zumba** Andrea | Estudio		
6:00 PM	**Bootcamp** Shila* | Zona de Furia	**Spin** Erin/Leonard* | Estudio de Spin	**TRX** Maria*| Zona de Furia	**Spin** Leonard* Estudio de Spin / **Tai Chi Fit** Erik Estudio de Fitness	
6:30 PM		**Zumba** Andrea | Estudio			

KEY

Incluido con el precio de una miembresia

Se require registracion

¡PRÓXIMOS EVENTOS!

<u>4 de noviembre</u>
Aventuras con Mike

<u>10 de noviembre</u>
Literatura y Café

<u>3 y 24 de noviembre</u>
Cartas, Juegos y Conversaciones

<u>Durante todo el mes</u>
Colecta de Alimentos

Colecta de Juguetes

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

Aeróbicos Acuáticos	Disfruta de un entrenamiento de cuerpo completo y bajo impacto en agua poco profunda, utilizando la resistencia del agua y equipo acuático. Combinarás ejercicio cardiovascular, acondicionamiento muscular y movilidad para mejorar resistencia, fuerza y flexibilidad. Ideal para diferentes niveles de condición física.
Power Sculpt	Desarrolla fuerza y definición con un entrenamiento de resistencia de cuerpo completo utilizando pesas libres. Trabajarás los principales grupos musculares mientras mejoras la fuerza del core, el equilibrio y la resistencia muscular. Diseñado para todos los niveles de condición física.
Baño de Sonido	Relájate y recarga energías con los sonidos y vibraciones de cuencos de cristal y otros instrumentos relajantes. Disfrutarás de una experiencia restaurativa diseñada para calmar la mente y reducir el estrés. Abierto a quienes buscan relajación, atención plena y recuperación.
Fitness y Fuerza	Desarrolla fuerza y confianza con entrenamiento de resistencia guiado utilizando pesas libres. Practicarás una variedad de ejercicios diseñados para mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio y calidad del movimiento. Ideal para quienes desean fortalecerse y sentirse más cómodos entrenando con pesas.
Furia	Supera tus límites con un entrenamiento de intervalos de alta intensidad que combina períodos desafiantes de ejercicio y recuperación. Mejorarás tu condición cardiovascular, resistencia y acondicionamiento físico general. Diseñado para quienes buscan un entrenamiento energético y desafiante.
Yoga	Fortalece el cuerpo y calma la mente mediante una combinación de posturas de yoga, movimientos controlados y respiración consciente. Mejorarás la flexibilidad, el equilibrio, la movilidad y la conciencia corporal mientras reduces el estrés. Apropiado para una variedad de niveles y experiencias.
Spin	Disfruta de un entrenamiento de ciclismo energético y de bajo impacto con intervalos, subidas, sprints y recuperación. Desarrollarás resistencia cardiovascular y fuerza en la parte inferior del cuerpo mientras controlas tu propia resistencia e intensidad. Adecuado para principiantes y ciclistas con experiencia.
Tai Chi Fit	Mejora el equilibrio, la movilidad y la conciencia corporal mediante movimientos suaves y fluidos. Las clases combinan calentamiento, ejercicios de Qigong y movimientos inspirados en el Tai Chi estilo Yang para desarrollar coordinación, resistencia y control. Ideal para quienes buscan ejercicio accesible y de bajo impacto.
TRX	Desafía todo tu cuerpo utilizando entrenamiento en suspensión y tu propio peso corporal como resistencia. Realizarás ejercicios diseñados para desarrollar fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad del core, adaptando los movimientos a tu capacidad. Adecuado para una amplia variedad de niveles.
Zumba Pump	Combina la energía y los ritmos de Zumba con ejercicios de resistencia utilizando pesas libres. Bailarás, te moverás y fortalecerás todo el cuerpo mientras mejoras tu condición cardiovascular y resistencia muscular. Ideal para quienes disfrutan entrenamientos con música y trabajo de fuerza.
Zumba	¡Convierte tu entrenamiento en una fiesta de baile! Disfruta de una energética combinación de música y movimientos latinos e internacionales. Combinarás baile y ejercicios aeróbicos fáciles de seguir para mejorar tu condición cardiovascular, coordinación y resistencia. No necesitas experiencia en baile, ¡solo ganas de moverte!

*La clase se presenta por instructor bilingüe