

# ACTIVA TU BIENESTAR

COMIENCE EN LA Y

Establezca metas y comience su viaje de bienestar en la Y en nuestro programa ACTIVATE. Obtenga algunos consejos y trucos y siéntase cómodo con la Y. ¡Reúnase con uno de nuestros asesores de bienestar para comenzar!

✓ Incluido en todas las membresías! ✓ Establecimiento en tus metas ✓ Introducción a la Y

## ENCENDE TU RUTINA

### INCLUIDO EN MEMBRESÍA ADULTO

[Edades 18+]

¡Tres sesiones de 30 minutos con uno de nuestros asesores de bienestar para controlar tus objetivos y mostrarte cómo la Y puede ayudarte!

- Sesión 1 — Orientación física y establecimiento de tus metas.
- Sesión 2 — Consulta de nutrición
- Sesión 3 — ¿Qué sigue?

### OPORTUNIDADES ADICIONALES

#### EVALUACIÓN COMPLETA DE APTITUD

[Edades 18+]

[\$25]

En esta evaluación de 30 minutos, evaluará su grasa corporal, probará su fuerza en sentadillas por encima de la cabeza, empujar y tirar, prueba de abdominales YMCA, prueba de pasos y una explicación sobre los músculos y el rodamiento de espuma. Programado cuando lo necesite.

#### "NUTRE TU PODER"

[Precios varían]

[Edades 18+]

Consulte nuestros programas de entrenamiento personal, análisis corporal y asesoramiento nutricional disponibles en [statelineymca.org/power](http://statelineymca.org/power).

#### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL JUVENIL

[\$15/mes]

[Edades 5-15]

Los jóvenes disfrutarán de un programa de entrenamiento funcional adaptado al rendimiento deportivo. ¡Unase a una clase de ejercicios en grupo o haga ejercicio en el piso de bienestar mientras su hijo hace lo mismo! Varios horarios disponibles.

### INCLUIDO EN MEMBRESÍAS JÓVENES

[Edades 10+]

[REQUERIDO antes de usar el centro de bienestar]

Orientación para jóvenes y adolescentes sobre la Y, que incluye consejos sobre ejercicios y nutrición.



APRENDE MÁS Y REGÍSTRATE



[statelineymca.org/active](http://statelineymca.org/active)



[amatuska@statelineymca.org](mailto:amatuska@statelineymca.org)