



ELEVATE SU APTITUD

EJERCICIO EN GRUPO EN LA Y

Lléve su condición física y su responsabilidad al siguiente nivel tomando una clase de ejercicio grupal en el Y! ¡Todas las clases están incluidas en el costo de tu membresía!

Nuestros instructores capacitados ofrecen una variedad de tipos de clases, incluidas muchas ofertas de Les Mills, para satisfacer las necesidades físicas de todos. Los instructores trabajan duro para crear un ambiente positivo y alentador para todos y siempre están disponibles para conocerte y responder cualquier pregunta.



✓ Incluido en todas las membresías ✓ Entrenamientos divertidos ✓ Responsabilidad

MEZCLA TUS ENTRENAMIENTOS



CLASES DE LES MILLS

BODYBALANCE™
BODYCOMBAT™
BODYPUMP™
BODYPUMP HEAVY™
CORE™
GRIT™
RPM™
SPRINT™

CLASES DE ESTILO LIBRE

CORE FOUNDATIONS
CORE + MORE
FUNCTIONAL STRENGTH
HIIT HUSTLE
LIIT [LOW IMPACT INTERVAL TRAINING]
MORNING MASHUP
INTERACTIVE SPIN [Offered only during winter months]
PILATES
FOREVER FIT
SILVER SNEAKERS
SOULBODY BARRE+ UNHITCHED
STRENGTH & CARDIO FUSION
S'WET
Y'S WAY
YOGA [More about each style at statelineymca.org/yoga]
WATER AEROBICS
ZUMBA

APRENDE MÁS

[VER EL REVERSO PARA LAS DESCRIPCIONES DE CLASES]



statelineymca.org/elevate



escott@statelineymca.org

DESCRIPCIONES DE LAS CLASES DE EJERCICIO

CLASES DE LES MILLS

LEYENDA C=Cardio S=Fuerza F/M = Flexibilidad/Movilidad

BODYBALANCE™

BODYBALANCE™ es un programa inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que mejora la flexibilidad y la fuerza. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a los alumnos a un estado de armonía y equilibrio. **[S | F/M]**

BODYCOMBAT™

BODYCOMBAT™ es un programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Coreografiado en base a una buena música, con sus excelentes instructores, los participantes realizan puñetazos, patadas y katas, queman calorías y consiguen una mayor capacidad cardiovascular. **[C]**

BODYPUMP™

La auténtica clase con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. En una sesión de BODYPUMP™ trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios como, por ejemplo, squats, presses, elevaciones y curls. Diez tracks con buena música, fantásticos instructores y tu selección de peso... te motivarán a conseguir los resultados que buscas ¡y rápido! **[S]**

BODYPUMP HEAVY™

El nuevo entrenamiento de la década. Esta clase de 45 minutos combina el levantamiento de pesas basado en el tempo con técnicas de levantamiento tradicionales, movimientos lentos y recuperaciones prolongadas. Es desafiante, energizante y desarrolla masa muscular magra como ninguna otra cosa. BODYPUMP HEAVY™ es un entrenamiento de fuerza serio, hecho simple y divertido. **[S]**

CORE™

Pone a prueba la fuerza del core y tonifica los principales músculos [abdominales, espalda y glúteos]. Aumenta la fuerza funcional necesaria para mejorar la estabilidad postural y prevenir lesiones. Entrenamiento rápido y efectivo, está basado en las últimas investigaciones científicas realizadas por la Universidad Estatal de Pensilvania. **[S]**

GRIT™

Los socios quieren resultados. Y nada ofrece resultados como LES MILLS GRIT, nuestra serie de entrenamientos HIIT de 30 minutos, diseñados científicamente para conseguir resultados increíbles a través de un entrenamiento intenso y corto. Estos ejercicios cardiovasculares, de fuerza y atléticos harán que tus socios se pongan en forma más rápido. **[C | S]**

RPM™

RPM™ es una clase de ciclismo indoor en la que los alumnos pedalean al ritmo de la música más motivante. Fantásticos instructores guían el pelotón a través de colinas, llanos, picos y contrarrelojes. Los participantes sudan, queman calorías y liberan endorfinas. **[C]**

SPRINT™

Es un entrenamiento interválico de alta intensidad de 30 minutos [HIIT por sus siglas en inglés], en el que utilizas una bicicleta indoor para conseguir resultados rápidamente. Es un entrenamiento rápido y duro con el que consigues resultados rápidamente con un mínimo impacto articular. **[C]**

CLASES DE ESTILO LIBRE

CORE + MORE

Esta clase está diseñada para desarrollar grupos de músculos centrales mientras mejora la postura mediante la realización de una variedad de ejercicios que fortalecen los músculos del abdomen y la espalda. El instructor puede incluir equipo en este entrenamiento para que sea divertido y desafiante. **[S]**

FUNCTIONAL STRENGTH

Un estilo de entrenamiento que se centra en todo el cuerpo y en múltiples grupos de músculos mientras trabaja contra resistencia, reflejando los movimientos cotidianos para enfatizar la fuerza y la estabilidad. **[S]**

HIIT HUSTLE

Entrenamiento en intervalos de alta intensidad que activa todos los grupos musculares principales mediante ráfagas rápidas y repetidas de fuerza y movimientos cardiovasculares, con períodos alternos de descanso y recuperación activa **[C | S]**

DESCRIPCIONES DE LAS CLASES DE EJERCICIO

CLASES DE ESTILO LIBRE, continuada

LIIT [LOW IMPACT INTERVAL TRAINING]

Un entrenamiento de cuerpo completo de bajo impacto, que incluye una buena variedad de ejercicios con equipos y de peso corporal, sin correr ni saltar. **[C | S]**

MORNING MASHUP

¡Levántate y brilla! Esta clase temprano en la mañana tiene algo para todos. ¡Empieza tu día con una combinación de ejercicios cardiovasculares y de fuerza y mucha diversión!**[C | S]**

INTERACTIVE SPIN [offered only during winter months]

Nuestras clases grupales de ciclismo en interiores brindan emocionantes ejercicios cardiovasculares adecuados para todas las edades y niveles de condición física. Bajo la guía de nuestros instructores, los participantes simulan andar por diversos terrenos manipulando su resistencia y pedaleando más rápido. **[C]**

PILATES

Esta clase utiliza ejercicios en colchoneta basados en Pilates, así como variaciones actualizadas para hacer que los ejercicios de Pilates sean divertidos y accesibles para una amplia gama de niveles de condición física. Desarrolle músculos largos y delgados, aumente su flexibilidad y mejore la postura en esta clase dinámica. **[S | F/M]**

SENIOR FIT

Clase energética para el adulto mayor activo. ¡Trabaja el equilibrio, la postura y la fuerza mientras haces amigos!
[C | S | F/M]

SILVER SNEAKERS

Diviértete y muévete con la música a través de una variedad de ejercicios diseñados para aumentar la fuerza muscular, el rango de movimiento y la actividad de la vida diaria. **[C | S | F/M]**

SOULBODY BARRE+ UNHITCHED

Una fusión de Pilates, Yoga y Ballet. Disfrute del poder de un flujo funcional, atlético y consciente en su enfoque. ¡Da forma, tonifica y fortalece el cuerpo! **[C | S | F/M]**

STRENGTH & CARDIO FUSION

¡Desarrolla resistencia y tonifica tu cuerpo en este entrenamiento corporal total, que combina movimientos de una variedad de disciplinas [es decir, yoga, Pilates, campo de entrenamiento, cardio, fuerza y más]! **[C | S]**

S'WET

Embárcate en una aventura de fitness acuático de entrenamiento con ejercicios acuáticos estructurados que ofrece una experiencia de entrenamiento cardiovascular y de fuerza de alta intensidad y bajo impacto. S'WET™ combina entrenamiento muscular, de fuerza y de intervalos de alta intensidad [HIIT] con cardio avanzado, pliometría, equipos del mundo de la natación y un poco de diversión. ¡Nos vemos en la piscina! **[C | S]**

Y'S WAY

Una combinación de fuerza cardiovascular, muscular y estiramiento está dirigida a la persona que es nueva en el ejercicio y al adulto mayor activo. **[C | S | F/M]**

YOGA

El yoga crea conciencia de tu cuerpo a través de posturas que combinan estiramientos profundos con equilibrio. El trabajo de concentración también se incorpora a este entrenamiento. Actualmente ofrecemos las siguientes variedades: Gentle, Hatha, Vinyasa y Yin. **[F/M]**

WATER AEROBICS

Este entrenamiento en aguas poco profundas incluye movimientos de estilo calistenia con variaciones de movimientos de resistencia de la parte superior e inferior del cuerpo. Los participantes de la clase marcharán, trotarán, patearán y saltarán en el agua para crear resistencia y mejorar la condición cardiovascular, la resistencia muscular y la flexibilidad. ¡Nos vemos en la piscina! **[C | S]**

ZUMBA

¡Únete a nosotros para divertirti con Zumba! Zumba es una clase de baile físico de inspiración latina que incorpora música y movimientos de baile latinos e internacionales. **[C]**