



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 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

CLASES DE LES MILLS

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

APRENDE MÁS

[VER EL REVERSO PARA LAS DESCRIPCIONES DE CLASES]



statelineymca.org/elevate



escott@statelineymca.org