



POWER LUNCH

LUNCH HOUR EXERCISE CLASSES
@ THE IRONWORKS BRANCH

CLASSES ARE FOR ALL
FITNESS LEVELS!

TUES

SOULBODY BARRE

WITH ERIN

12:00pm-12:45pm
KF MP Room

Full body workout that combines principles of Pilates, yoga, dance, and strength training with bursts of cardio.

WED

VINYASA

WITH LILIANA

12:00pm-1:00pm
SMB Room

Energize, strengthen and build heat as you work to refine postures and deepen your connection to your body and mind.

THURS

HIIT HUSTLE

WITH ROTATING INSTRUCTORS

12:00pm-12:45pm
KF MP Room

High Intensity Interval Training that activates the major muscle groups through quick, repeated bursts of strength and cardio moves, with alternating periods of rest and active recovery.

FRI

BODYPUMP

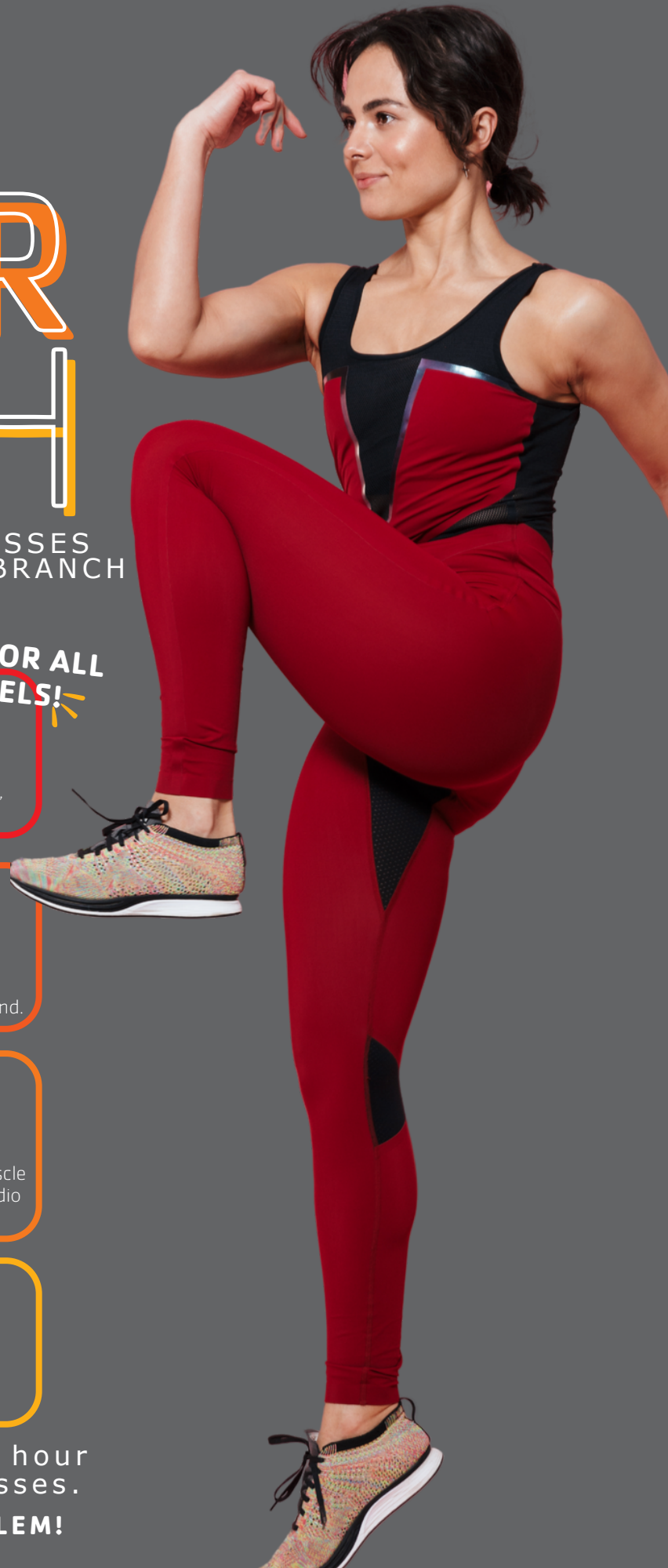
WITH TRACI

12:00pm-1:00pm
KF MP Room

Class consists of squats, presses, lifts, and curls as you strengthen, tone, and define your entire body.

Make the most of your lunch hour
in these quick, effective classes.

NEED TO LEAVE EARLY? NO PROBLEM!





ALMUERZO ENERGETICO

CLASES DE EJERCICIO A LA HORA DEL ALMUERZO
EN EL EFIDICIO DE IRONWORKS

¡LAS CLASES SON PARA TODOS
LOS NIVELES DE APTITUD!

MAR

SOULBODY BARRE CON ERIN

12:00pm-12:45pm
KF MP Room

Entrenamiento de cuerpo completo que combina principios de Pilates, yoga, danza y entrenamiento de fuerza con ráfagas de cardio.

MIER

VINYASA CON LILIANA

12:00pm-1:00pm
SMB Room

Energice, fortalezca y genere calor mientras trabaja para refinar las posturas y profundizar su conexión con su cuerpo y mente.

JUEV

HIIT HUSTLE CON INSTRUCTORES ROTATORIOS

12:00pm-12:45pm
KF MP Room

Activa los principales grupos de músculos y repeticiones de fuerza y movimientos cardiovasculares, con períodos alternos de descanso y recuperación activa.

VIE

BODYPUMP CON TRACI

12:00pm-1:00pm
KF MP Room

La clase consiste en sentadillas, prensas, levantamientos y flexiones mientras fortaleces, tonificas y defines todo tu cuerpo.



Aprovecha al máximo tu hora de almuerzo
con estas clases rápidas y efectivas.

¿NECESITAS SALIR TEMPRANO? ¡NINGÚN PROBLEMA