

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!
- ✓ Introducción a la Y
- ✓ Establecimiento en tus metas

ENCENDE TU RUTINA

INCLUIDO EN MEMBRESÍA ADULTO

[Edades 18+]

¡Dos sesiones de 45 minutos con uno de nuestros entrenadores de bienestar para revisar tus objetivos y mostrarte cómo la YMCA puede ayudarte!

- Sesión 1: Visita al Life Center y orientación sobre el equipo
- Sesión 2: Establecimiento de objetivos y planificación del horario

OPORTUNIDADES ADICIONALES

EVALUACIÓN COMPLETA DE APTITUD [\$25]

[Edades 18+]

En esta evaluación de 30 minutos, completarás una serie de pruebas para evaluar tu condición cardiovascular, fuerza y flexibilidad según tu edad. Un entrenador personal revisará tus resultados contigo y te recomendará áreas clave en las que debes concentrarte para mejorar tu salud general.

"NUTRE TU PODER" [Prices vary]

[Edades 18+]

Consulta nuestros programas de entrenamiento personal, análisis corporal y asesoramiento nutricional disponibles en statelineymca.org/power.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL JUVENIL [\$25/mes]

[Edades 5-15]

Los jóvenes disfrutarán de un programa de entrenamiento funcional adaptado al rendimiento deportivo. ¡Unase a una clase de ejercicio en grupo o entrene en la sala 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