



Pop-up Les Mills®

# BODYPUMP HEAVY CLASES

Prueba el nuevo formato de Les Mills, BODYPUMP HEAVY, en el Stateline Family YMCA durante una serie de clases especiales. BODYPUMP HEAVY utiliza técnicas de levantamiento de pesas tradicionales para desafiar tu fuerza, desarrollar músculo magro y lograr mejoras medibles en tu rendimiento. Esta clase traslada una sesión de entrenamiento de la sala de pesas a nuestro estudio de clases grupales. Prepárate para mayor resistencia, menos repeticiones y ritmos más lentos en un ambiente lleno de energía.

**SIN COSTO PARA LOS MIEMBROS**

¡El espacio es limitado y es necesario registrarse a través de la aplicación YMCA360!

## ENERO

THURSDAY  
**29**

EDIFICIO DE IRONWORKS  
6:15PM  
KFMP Room

## FEBRERO

WEDNESDAY  
**4**

EDIFICIO DE ROSCOE  
9:00AM  
Gym

TUESDAY  
**17**

EDIFICIO DE ROSCOE  
4:30PM  
Gym

THURSDAY  
**26**

EDIFICIO DE IRONWORKS  
6:15PM  
KFMP Room

## MARZO

SUNDAY  
**1**

EDIFICIO DE IRONWORKS  
8:30AM  
Gym

THURSDAY  
**19**

EDIFICIO DE IRONWORKS  
6:15PM  
KFMP Room

SUNDAY  
**29**

EDIFICIO DE ROSCOE  
8:30AM  
Gym