

the **Y** | **175** YEAR ANNIVERSARY
NO PLACE
Like This Place

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

statelineymca.org/popup