

August 11th – August 31st

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
8:00-9:00am Core Dance Studio John Watkins				
9:15-10:15am Power Hour Dance Studio John		9:15-10:15am Power Hour Dance Studio John	9:15-10:15am Cycle Dance Studio John Watkins	11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion
11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion		11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion	5:30-6:30pm Total Body Strength Dance Studio Isaac	12:30-1:30pm Yoga Dance Studio Marion
6:00-7:00pm Body Sculpting Dance Studio Xstra	6:30pm-7:30pm Functional Movement Dance Studio Sarah	6:00-7:00pm Abs Only Dance Studio Xstra		6:00-7:00pm HIIT Dance Studio Xstra
7:00-8:00pm Abs Only Dance Studio Xstra	7:30-8:30pm Restorative Yoga Dance Studio Sarah	7:00-8:00pm Zumba Dance Studio Xstra		7:00-8:00pm Flex & Flow Dance Studio Xstra

GROUP EXERCISE CLASS DESCRIPTIONS

Abs Only: Join our Ab's Only Workout Class for a dynamic core-strengthening experience. Sculpt and tone your abs with crunches, planks, twists, and more. You'll feel the burn and see results as you work towards a stronger and more defined midsection.

Body Sculpting: Experience a total body transformation with our Body Sculpting Workout Class. Target major muscle groups and achieve your fitness goals through a dynamic combination of strength training, cardio exercises, and bodyweight movements.

Flex and Flow: This class incorporates yoga postures, gentle movement sequences, and guided relaxation to support increased awareness and mindfulness of the breath and body. Participants are encouraged to bring their own mat and towels for floor work.

Functional Movement: Designed to help with execution of your big lifts or heavy movements, this dynamic workout improves strength, flexibility, and overall fitness through a variety of functional exercises.

HIIT: This high intensity interval training utilizes 8 exercises all done in 4-minute intervals. Tabata™ can be used for weight loss as well as improving overall fitness.

Indoor Cycling: Instructors will lead you through an exhilarating ride designed to improve overall fitness while increasing performance with focus on endurance, strength, interval and all-terrain training. This class is suitable for all fitness levels and no experience is necessary.

Power Hour: Power Hour is a dynamic fitness class that combines cardio, strength training, and core exercises to deliver a full-body workout that maximizes your potential. Led by our expert trainers, each session is carefully crafted to challenge your endurance, improve your strength, and enhance your overall fitness levels.

SILVER SNEAKERS®: Have fun and move to the music through a variety of exercises designed to increase muscular strength, range of movement, and activity for daily living skills. Hand-held weights, elastic tubing with handles, and a ball are offered for resistance, and a chair is used for seated and/or standing support.

Total Body Strength: This dynamic workout will leave you sweating as you incorporate a variety of resistance exercises and equipment to burn fat and build muscle. Work every muscle group as you move to heart-pumping music.

Restorative Yoga: A gentle style of yoga that focuses on relaxation and deep rest. Great for all fitness levels!

Yoga: A dynamic and fast-paced style of yoga that provides a great full-body workout to enhance strength, flexibility, posture, and mental focus.

Zumba: An interval-style dance fitness party that combines low-intensity and high-intensity moves. You'll burn lots of calories as you move to the rhythm with Latin-inspired dance moves.

11 de agosto al 31 de agosto

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
8:00-9:00am Core Dance Studio John Watkins				
9:15-10:15am Power Hour Dance Studio John		9:15-10:15am Power Hour Dance Studio John	9:15-10:15am Cycle Dance Studio John Watkins	11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion
11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion		11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion	5:30-6:30pm Total Body Strength Dance Studio Isaac	12:30-1:30pm Yoga Dance Studio Marion
6:00-7:00pm Body Sculpting Dance Studio Xstra	6:30pm-7:30pm Functional Movement Dance Studio Sarah	6:00-7:00pm Abs Only Dance Studio Xstra		6:00-7:00pm HIIT Dance Studio Xstra
7:00-8:00pm Abs Only Dance Studio Xstra	7:30-8:30pm Restorative Yoga Dance Studio Sarah	7:00-8:00pm Zumba Dance Studio Xstra		7:00-8:00pm Flex & Flow Dance Studio Xstra

DESCRIPCIONES DE LAS CLASES DE EJERCICIO EN GRUPO

Abs Only: Únase a nuestra clase de entrenamiento Sólo abdominales para disfrutar de una experiencia dinámica de fortalecimiento del núcleo. Esculpe y tonifica tus abdominales con abdominales, planchas, giros y más. Sentirás el ardor y verás resultados a medida que trabajes para lograr una sección media más fuerte y definida.

Body Sculpting: Experimente una transformación total del cuerpo con nuestra clase de entrenamiento Body Sculpting. Apunte a los principales grupos de músculos y alcance sus objetivos de acondicionamiento físico mediante una combinación dinámica de entrenamiento de fuerza, ejercicios cardiovasculares y movimientos de peso corporal.

Flex and Flow: esta clase incorpora posturas de yoga, secuencias de movimientos suaves y relajación guiada para apoyar una mayor conciencia y atención plena de la respiración y el cuerpo. Se anima a los participantes a traer su propia esterilla y toallas para trabajar en el suelo.

Functional Movement: Diseñado para ayudar con la ejecución de sus grandes levantamientos o movimientos pesados, este entrenamiento dinámico mejora la fuerza, la flexibilidad y la condición física general a través de una variedad de ejercicios funcionales.

HIIT: este entrenamiento en intervalos de alta intensidad utiliza 8 ejercicios, todos realizados en intervalos de 4 minutos. Tabata™ se puede utilizar para perder peso y mejorar el estado físico general.

Indoor Cycling: Los instructores lo guiarán a través de un recorrido emocionante diseñado para mejorar el estado físico general y al mismo tiempo aumentar el rendimiento centrándose en el entrenamiento de resistencia, fuerza, intervalos y todo terreno. Esta clase es adecuada para todos los niveles de condición física y no se necesita experiencia.

Power Hour: Power Hour es una clase dinámica de fitness que combina cardio, entrenamiento de fuerza y ejercicios básicos para ofrecer un entrenamiento de cuerpo completo que maximice su potencial. Dirigidas por nuestros entrenadores expertos, cada sesión está cuidadosamente diseñada para desafiar su resistencia, mejorar su fuerza y mejorar sus niveles generales de condición física.

SILVER SNEAKERS: Diviértete y muévete con la música mediante ejercicios diseñados para aumentar la fuerza muscular, el rango de movimiento y la actividad para las habilidades diarias. Se ofrecen pesas de mano, tubos elásticos con asas y una pelota como resistencia, y se utiliza una silla para apoyarse sentado o de pie.

Restorative Yoga: Un estilo suave de yoga que se centra en la relajación y el descanso profundo. ¡Genial para todos los niveles de condición física!

Total Body Strength: Este entrenamiento dinámico te dejará sudando a medida que incorporas una variedad de ejercicios de resistencia y equipos para quemar grasa y desarrollar músculo. Trabaja todos los grupos musculares mientras te mueves al ritmo de la música que bombea el corazón.

Yoga: Un estilo de yoga dinámico y de ritmo rápido que proporciona un excelente entrenamiento de todo el cuerpo para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la postura y la concentración mental. El rango de movimiento del cuerpo se verá desafiado con posturas sentadas y de pie, giros, flexiones hacia atrás, pliegues hacia adelante y apertura de cadera.

Zumba: una fiesta de fitness y baile de estilo intervalo que combina movimientos de baja y alta intensidad. Quemarás muchas calorías mientras te mueves al ritmo de movimientos de baile de inspiración latina.