

GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
5:30 AM	Fury Tom Fury Area		Fury Jeff Fury Area	Spin Begins Oct. 7 Rotating Instructors Spin Studio	Fury Jenn/Lydia Fury Area	
8:00 AM	Fury Jenn/Lydia Fury Area		Fury Jenn/Lydia Fury Area		Fury Jenn/Lydia Fury Area	
9:00 AM	Dance & Weights Jeanne Fitness Studio		Balance & Weights Jeanne Fitness Studio	Zumba Endah Fitness Studio	3-2-1 Jeanne Fitness Studio	Zumba Endah Fitness Studio
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Fitness Studio	Water Aerobics No class Oct. 5 & 26 Norma Pool	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Fitness Studio	Water Aerobics No class Oct. 21 Norma Pool	Yoga (10:15 AM) Elizabeth/Rocio Fitness Studio	Spin (9:15 AM) Begins Oct. 2 Rotating Instructors Spin Studio
5:30 PM			Zumba Claire Fitness Studio	Yoga Rocio Fitness Studio		
6:00 PM	HIIT Shila Fury Area	Spin Leonard Spin Studio	TRX Maria Fury Area	Pound (6:15 PM) Claire Fitness Studio	Spin Last Class Sept. 30 Rotating Instructors Spin Studio	

Keep in mind:

- Please arrive 5-10 minutes early so class can start promptly
- Fitness classes are included in memberships & daily admissions

CLASS DESCRIPTIONS

Balance & Weights	Full body strength training combined with equilibrium and balance. These exercises are very important for fitness after 40.
Dance & Weights	Workout to energetic music with an experienced instructor. You chose your impact level and partake in 40 minutes of cardio dance. The dance is also a brain challenge. Finish with muscle conditioning using weights.
Fury	This high intensity, interval training class, is guaranteed to jumpstart your path to achieving your fitness goals! Interval training can supercharge your fitness, boost your metabolism, and burn off extra fat.
HIIT	HIIT class is a total body, heart pumping, aerobic and strength conditioning workout. This interval-based class combines full-body strength training with high intensity cardio bursts designed to tone your body, improve your endurance, and clear your mind.
Spin	This class is a low-impact, cardiovascular workout focusing on endurance, strength, intervals, high intensity and recovery. You will pedal through these challenging drills and exercises, driven by energetic music and experienced instructors. We accommodate all fitness levels and encourage pushing your limits, while keeping you in control.
TRX	TRX is a form of suspension training that uses body weight exercises to develop strength, balance, flexibility, and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a performance training tool that leverages gravity and the user's body weight to complete the exercises.
Water Aerobics	A shallow water medium intensity workout, using water and equipment for resistance, toning muscles, and increasing endurance and flexibility. This is a full body workout, a combination of cardiorespiratory, muscle conditioning, and interval training.
Yoga	Good for the mind, body and soul, this stress-reliever will help you gain improved body awareness and flexibility through the yoga tradition. Take the class to tone your muscles or as a compliment to your normal exercise routine.
Zumba	Zumba® combines Latin and International music with a fun and effective workout system which involves dance and aerobic elements. Zumba's choreography incorporates hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo and martial arts.
3-2-1	Fun low-intensity class for all ages. Includes 3 minutes of cardio on the steps or on the floor, 2 minutes of strength exercises, and 1 minute of abdominal work.

CLASES DE FITNESS DE GYPSUM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
5:30 AM	Furia Tom Zona de Furia		Furia Jeff Zona de Furia	Spin Inicia oct. 7 Instructores Rotan Estudio de Spinning	Fury Jenn/Lydia Zona de Furia	
8:00 AM	Furia Jenn/Lydia Zona de Furia		Furia Jenn/Lydia Zona de Furia		Fury Jenn/Lydia Zona de Furia	
9:00 AM	Baile y Pesas Jeanne Estudio de Fitness		Balance y Pesas Jeanne Estudio de Fitness	Zumba Endah Estudio de Fitness	3-2-1 Jeanne Estudio de Fitness	Zumba Endah Estudio de Fitness
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos No hay clases oct. 5 & 26 Norma Piscina	Yoga (10:15 AM) Elizabeth Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos No hay clases oct. 21 Norma Piscina	Yoga (10:15 AM) Elizabeth/Rocio Estudio de Fitness	
5:30 PM			Zumba Claire Estudio de Fitness	Yoga Rocio Estudio de Fitness		
6:00 PM	HIIT Shila Zona de Furia	Spinning Leonard Estudio de Spinning	TRX Maria Zona de Furia	Golpea (6:15 PM) Claire Estudio de Fitness	Spin Última clase sept. 30 Instructores Rotan Estudio de Spinning	

Tenga en cuenta:

- Llegue de 5 a 10 minutos antes para que la clase pueda comenzar a tiempo
- Las clases de fitness están incluidas en la membresía o con la admisión diaria

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

Aeróbicos Acuáticos	Un entrenamiento de intensidad media en una piscina poco profunda, que utiliza agua y equipo de resistencia, tonifica los músculos y aumenta la resistencia y la flexibilidad. Este es un entrenamiento de cuerpo completo, una combinación de acondicionamiento cardiovascular y muscular, y entrenamiento de intervalos.
Baile & Pesas	Entrenamiento con música energética con un instructor experimentado. Usted elige su nivel de impacto y participa en 40 minutos de baile cardiovascular. La danza también es un desafío para el cerebro. La clase termina con acondicionamiento muscular con pesas.
Balance & Pesas	Entrenamiento de fuerza de cuerpo completo combinado con equilibrio y equilibrio. Estos ejercicios son muy importantes para estar en forma después de los 40.
Furia	¡Esta clase de entrenamiento de intervalos de alta intensidad garantiza impulsarlo en su camino hacia el logro de sus objetivos de acondicionamiento físico! El entrenamiento por intervalos puede potenciar tu estado físico, acelerar tu metabolismo y quemar grasa extra.
HIIT	La clase de HIIT es un entrenamiento de acondicionamiento de fuerza y aeróbico de cuerpo entero que acelerará su corazón. Esta clase basada en intervalos combina el entrenamiento de fuerza de cuerpo entero con explosiones de cardio de alta intensidad diseñadas para tonificar su cuerpo, mejorar su resistencia y despejar su mente.
Spinning	Esta clase es un ejercicio cardiovascular de bajo impacto que se centra en la resistencia, la fuerza, los intervalos, la alta intensidad y la recuperación. Pedaleará a través de estos desafiantes ejercicios, impulsados por música energética e instructores experimentados. Nos adaptamos a todos los niveles de condición física y lo alentamos a superar sus límites, mientras lo mantenemos en control.
TRX	TRX es una forma de entrenamiento de suspensión que utiliza ejercicios de peso corporal para desarrollar fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad abdominal simultáneamente. Requiere el uso del TRX Suspension Trainer, una herramienta de entrenamiento de rendimiento que aprovecha la gravedad y el peso corporal del usuario para completar los ejercicios.
Yoga	Bueno para la mente, el cuerpo y el alma, este calmante para el estrés lo ayudará a obtener una mejor conciencia corporal y flexibilidad a través de la tradición del yoga. Tome la clase para tonificar sus músculos o como complemento a su rutina normal de ejercicios.
Zumba	La Zumba® combina música latina e internacional con un divertido y efectivo sistema de ejercicios que incluye danza y elementos aeróbicos. La coreografía de Zumba incorpora hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo y artes marciales.
3-2-1	Clase divertida de baja intensidad para todas las edades. Incluye 3 minutos de cardio en las escaleras o en el suelo, 2 minutos de ejercicios de fuerza y 1 minuto de trabajo abdominal.