

# GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>5:30 AM</b>	<b>Fury</b> Tom Fury Area		<b>Fury</b> Jeff Fury Area	<b>Spin</b> Rotating Instructors Spin Studio	<b>Fury</b> Jenn/Lydia Fury Area	
<b>8:00 AM</b>	<b>Fury</b> Jenn/Lydia Fury Area		<b>Fury</b> Jenn/Lydia Fury Area		<b>Fury</b> Jenn/Lydia Fury Area	
<b>9:00 AM</b>	<b>Dance &amp; Weights</b> Jeanne Fitness Studio		<b>Balance &amp; Weights</b> Jeanne Fitness Studio	<b>Zumba</b> Endah Fitness Studio	<b>3-2-1</b> Jeanne Fitness Studio	<b>Zumba (9:15 AM)</b> Endah Fitness Studio   <b>Spin (9:15 AM)</b> Rotating Instructors Spin Studio
<b>10:00 AM</b>	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Elizabeth Fitness Studio	<b>Water Aerobics</b> Norma Pool	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Elizabeth Fitness Studio	<b>Water Aerobics</b> <b>No class Nov. 18</b> Norma Pool	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Elizabeth/Rocio Fitness Studio	
<b>11:30 AM</b>			<b>Lunch Fury</b> Jeff Fury Area			
<b>5:30 PM</b>			<b>Zumba</b> Claire Fitness Studio	<b>Yoga</b> Rocio Fitness Studio		
<b>6:00 PM</b>	<b>HIIT</b> Shila Fury Area	<b>Spin</b> Leonard Spin Studio	<b>TRX</b> Maria Fury Area	<b>Pound (6:15 PM)</b> Claire Fitness 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

<b>Balance &amp; Weights</b>	Full body strength training combined with equilibrium and balance. These exercises are very important for fitness after 40.
<b>Dance &amp; Weights</b>	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.
<b>Fury</b>	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.
<b>HIIT</b>	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.
<b>Spin</b>	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.
<b>TRX</b>	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.
<b>Water Aerobics</b>	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.
<b>Yoga</b>	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.
<b>Zumba</b>	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.
<b>3-2-1</b>	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	
<b>5:30 AM</b>	<b>Furia</b> Tom Zona de Furia		<b>Furia</b> Jeff Zona de Furia	<b>Spin</b> Instructores Rotan Estudio de Spinning	<b>Furia</b> Jenn/Lydia Zona de Furia		
<b>8:00 AM</b>	<b>Furia</b> Jenn/Lydia Zona de Furia		<b>Furia</b> Jenn/Lydia Zona de Furia		<b>Furia</b> Jenn/Lydia Zona de Furia		
<b>9:00 AM</b>	<b>Baile y Pesas</b> Jeanne Estudio de Fitness		<b>Balance y Pesas</b> Jeanne Estudio de Fitness	<b>Zumba</b> Endah Estudio de Fitness	<b>3-2-1</b> Jeanne Estudio de Fitness	<b>Zumba (9:15 AM)</b> Endah Estudio de Fitness	<b>Spin (9:15 AM)</b> Instructores Rotan Estudio de Spinning
<b>10:00 AM</b>	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Elizabeth Estudio de Fitness	<b>Aeróbicos Acuáticos</b> Norma Piscina	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Elizabeth Estudio de Fitness	<b>Aeróbicos Acuáticos</b> <b>No hay clases nov 18</b> Norma Piscina	<b>Yoga (10:15 AM)</b> Elizabeth/Rocio Estudio de Fitness		
<b>11:30 AM</b>			<b>Furia</b> Jeff Zona de Furia				
<b>5:30 PM</b>			<b>Zumba</b> Claire Estudio de Fitness	<b>Yoga</b> Rocio Estudio de Fitness			
<b>6:00 PM</b>	<b>HIIT</b> Shila Zona de Furia	<b>Spinning</b> Leonard Estudio de Spinning	<b>TRX</b> Maria Zona de Furia	<b>Golpea (6:15 PM)</b> Claire Estudio de Fitness			

**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

<b>Aeróbicos Acuáticos</b>	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.
<b>Baile &amp; Pesas</b>	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.
<b>Balance &amp; Pesas</b>	Entrenamiento de fuerza de cuerpo completo combinado con equilibrio y equilibrio. Estos ejercicios son muy importantes para estar en forma después de los 40.
<b>Furia</b>	¡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.
<b>HIIT</b>	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.
<b>Spinning</b>	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.
<b>TRX</b>	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.
<b>Yoga</b>	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.
<b>Zumba</b>	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.
<b>3-2-1</b>	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.