

GYPSUM RECREATION CENTER FITNESS CLASSES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
5:30 AM	Fury Tom Fury Area		Fury Jeff Fury Area		Fury Jenn/Lydia Fury Area	
6:30 AM		Strength Fitness Kylan Fury Area				
8:00 AM	Fury Jenn/Lydia Fury Area		Fury Jenn/Lydia Fury Area		Fury Jenn/Lydia Fury Area	
9:00 AM	Cardio, Strength, Core Jeanne Fitness Studio	Les Mills BODYCOMBAT Jen Fitness Studio	Balance & Weights Jeanne Fitness Studio	Zumba Endah Fitness Studio	Spin & Circuits Wendy Fitness Studio	Zumba (9:15 AM) Endah Fitness Studio
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Rocio Fitness Studio	Water Aerobics Norma Pool	Yoga (10:15 AM) Rocio Fitness Studio	Water Aerobics Norma Pool	Gentle Yoga (10:15 AM) No class 8/19 Wendy Fitness Studio	
11:30 AM			Lunch Fury Jeff Fury Area			
5:30 PM		Les Mills BODYCOMBAT Jen Fitness Studio	Zumba Claire Fitness Studio	Restorative Yoga Rocio Fitness Studio		
6:00 PM	HIIT Shila Fury Area	Spin Leonard Spin Studio	TRX Maria Fury Area	Spin Rotating Instructors Spin Studio		

WORKSHOPS THIS MONTH

Summer Acro Yoga Workshop
Monday, August 8th
6pm-7pm
\$15

Monthly Yoga with Bolsters
Monday, August 1st
6pm-7pm
\$15

Workshops have limited space, so you must sign up online. See the Front Desk for assistance and more information on each workshop!

CLASS DESCRIPTIONS

Balance & Weights	Full body strength training combined with equilibrium and balance. These exercises are very important for fitness after 40.
Barre	Barre is a hybrid workout class - combining ballet-inspired moves with elements of Pilates, dance, yoga and strength training. This class incorporates a ballet barre and use classic dance moves such as plies, alongside static stretches. Barre also focuses on high reps of small range movements.
Cardio, Strength, Core	This class incorporates a lot of low impact cardio with some abdominal training. We will work the entire body through full-body strength exercises.
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.
Hatha Yoga	The word "hatha" can be translated two ways: as "willful" or "forceful," or the yoga of activity, and as "sun" (ha) and "moon" (tha), the yoga of balance. Hatha practices are designed to align and calm your body, mind, and spirit.
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.
Les Mills BODYCOMBAT	BODYCOMBAT is a high-energy martial arts-inspired workout that is totally non-contact. Punch and kick your way to fitness and burn calories in a class. No experience needed. Learn moves from Karate, Taekwondo, Boxing, Muay Thai, Capoeira and Kung Fu. Release stress, have a blast and feel like a champ. Bring your best fighter attitude and leave inhibitions at the door.
Restorative Yoga	Restorative yoga encourages physical, mental, and emotional relaxation. Appropriate for all levels, restorative yoga is practiced at a slow pace, focusing on long holds, stillness, and deep breathing.
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.
Strength Fitness	This class is designed to build up strength and power throughout your entire Body. This full-body lifting class will guide you through safely and effectively performing a variety of free weight exercises that are sure to make you stronger by increasing your muscle recruitment, neuromuscular connection, coordination, and balance.
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.

CLASES DE FITNESS DE GYPSUM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
5:30 AM	Furia Tom Zona de Furia		Furia Jeff Zona de Furia		Furia Jenn/Lydia Zona de Furia	
6:30 AM		Fitness Fuerza Kylan Zona de Furia				
8:00 AM	Furia Jenn/Lydia Zona de Furia		Furia Jenn/Lydia Zona de Furia		Furia Jenn/Lydia Zona de Furia	
9:00 AM	Cardio, Fuerza y Abdominales Jeanne Estudio de Fitness	Les Mills BODYCOMBAT Jen Estudio de Fitness	Balance y Pesas Jeanne Estudio de Fitness	Zumba Endah Estudio de Fitness	Spinning y Circuito Wendy Estudio de Fitness	Zumba (9:15 AM) Endah Estudio de Fitness
10:00 AM	Yoga (10:15 AM) Rocio Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos Norma Piscina	Yoga (10:15 AM) Rocio Estudio de Fitness	Aeróbicos Acuáticos Norma Piscina	Yoga (10:15 AM) no hay clase el 19 de agosto Wendy Estudio de Fitness	
11:30 AM			Furia Jeff Zona de Furia			
5:30 PM		Les Mills BODYCOMBAT Jen Estudio de Fitness	Zumba Claire Estudio de Fitness	Yoga Reparador Rocio Estudio de Fitness		
6:00 PM	HIIT Shila Zona de Furia	Spinning Leonard Estudio de Spinning	TRX Maria Zona de Furia	Spinning Instructores Rotan Estudio de Spinning		

TALLERES MENSUALES

Taller de Verano de acro yoga
Lunes, 8 de agosto
6pm-7pm
\$15

Yoga con soporte (cojín)
Lunes, 1 de agosto
6pm-7pm
\$15

Los talleres tienen cupo limitado, por lo que debes inscribirte en línea. Consulte en la recepción para obtener ayuda y más información sobre cada taller.

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 enérgica 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.
Cardio, Fuerza y Abdominales	Esta clase incorpora mucho ejercicio cardiovascular de bajo impacto con algo de entrenamiento abdominal. Trabajaremos todo el cuerpo a través de ejercicios de fuerza de cuerpo completo.
Combate Cuerpo a Cuerpo	El combate cuerpo a cuerpo (BODYCOMBAT) es un entrenamiento de alta energía inspirado en las artes marciales que no requiere de contacto físico alguno. Pega y pateas para ponerte en forma. No necesitas experiencia previa. Aprende movimientos de Karate, Taekwondo, Boxeo, Muay Thai, Capoeira y Kung Fu. Libera el estrés, diviértete y siéntete como un campeón. Trae tu mejor actitud de luchador y deja atrás tus inhibiciones.
Entrenamiento de Barra	El entrenamiento de Barra, es un entrenamiento híbrido que combina movimientos inspirados en el ballet con elementos de Pilates, danza, yoga y entrenamiento de fuerza. Esta clase incorpora una barra de ballet y utiliza movimientos de danza clásica como el plié, junto con estiramientos estáticos. El entrenamiento de Barra también se enfoca en la repetición de movimientos de pequeño alcance.
Fitness Fuerza	Esta clase está diseñada para desarrollar fuerza y potencia en todo el cuerpo. Esta clase de levantamiento de cuerpo completo lo guiará a través de la realización segura y efectiva de una variedad de ejercicios de pesas libres que seguramente lo fortalecerán al aumentar el reclutamiento muscular, la conexión neuromuscular, la coordinación y el equilibrio.
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.
Hatha Yoga	La palabra "hatha" se puede traducir de dos maneras: como "intencional" o "enérgico", o como el yoga de la actividad, y también como "sol" (ha) y "luna" (tha), o como el yoga del equilibrio. Las prácticas de Hatha están diseñadas para alinear y calmar tu cuerpo, mente y espíritu.
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 enérgica 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.
Yoga Restaurativo	El Yoga Restaurativo fomenta la relajación física, mental y emocional. Es apropiado para todos los niveles. Se practica a un ritmo lento, concentrándose en posturas prolongadas, la quietud y la respiración profunda.
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.