



**BETTER TOGETHER
GROUP EXERCISE**

Group Exercise Schedule

May 20–August 9

**FREE WITH YOUR MEMBERSHIP!
JOIN US TODAY!**

MONDAYS

- 5:30 a.m. — **CARDIO CYCLE** (Carl)
- 8:10 a.m. — **SUPER CIRCUIT** (Rex)
- 9 a.m. — **PEACEFUL BODY YOGA** (Terri)
- 10:15 a.m. — **STRENGTH BUILDERS** (Melanie)
- 6 p.m. — **CARDIO CYCLE** (Terri)
- 7:10 p.m. — **ZUMBA** (Claudia)

TUESDAYS

- 8:10 a.m. — **FIT CAMP** (Melanie)
- 9:10 a.m. — **BAM** (Deb)
- 9:30 a.m. — **CARDIO BEATZ LIGHT** (Deb)
- 12:10 p.m. — **HALF HOUR OF POWER** (Melanie)
- 5:15 p.m. — **CORE FIT** (Melanie)
- 6 p.m. — **BEST YOU YOGA** (Terri)
- 7 p.m. — **ZUMBA** (Claudia)

WEDNESDAYS

- 5:30 a.m. — **CARDIO CYCLE** (Woody)
- 8:10 a.m. — **CARDIO BEATZ** (Deb)
- 9 a.m. — **BEST DAY YOGA** (Terri)
- 10:15 a.m. — **YOGA CHI** (Joyce)
- 6 p.m. — **CARDIO CYCLE** (Woody)

THURSDAYS

- 8:10 a.m. — **ZUMBA STEP & TONING** (Claudia)
- 10:15 a.m. — **STRENGTH BUILDERS** (Melanie)
- 12:10 p.m. — **HALF HOUR OF POWER** (Melanie)
- 5:15 p.m. — **CORE FIT** (Melanie)

FRIDAYS

- 5:30 a.m. — **CARDIO CYCLE** (Y Staff or Member Lead)
- 8:10 a.m. — **CYCLE CORE** (Melanie)





ORTHMAN COMMUNITY YMCA

Class Descriptions

Beatz: Cardio Beatz is a drumming format class with great moves and music bringing you a fun-powerful workout. **Beatz Light** is a drumming format class with a dialed down intensity but great fun, music, and movement. **BAM (Balance and Mobility)** A great functional class for all.

Beatz: Cardio Beatz es una clase en formato de batería con excelentes movimientos y música que te brinda un entrenamiento divertido y poderoso. **Beatz Light** es una clase en formato de batería con una intensidad reducida pero muy divertida, con música y movimiento. **BAM (Equilibrio y Movilidad)** Una gran clase funcional para todos.

Cycle/Core: During this fusion class, you'll get the best of both cycling and core strengthening exercises. Come early to be fitted to a bike and bring a towel.

Ciclo / Núcleo: Durante esta clase de fusión, obtendrá lo mejor de ambos ejercicios de ciclismo y de fortalecimiento núcleo. Venga temprano para ser instalado en una bicicleta y llevar una toalla.

Core Fit: Utilizing a variety of equipment modes this class will build overall stamina and strength.

Ajuste central: Utilizando una variedad de equipos Modos esta clase va a construir la resistencia y la fuerza en general.

Fit Camp: Intervals of cardio and strength training drills are performed for a maximum calorie and muscle burn!

Fit Camp: Montar Campamento Intervalos de ejercicios de entrenamiento de cardio y fuerza se realizan para un máximo de calorías y el músculo quema!

Cardio Cycle: A cardiovascular workout with varying speeds, resistance and intensity levels. A no impact workout that exercises the heart and strengthens the legs! Come early to be fitted to the bike...bring towel & water bottle!

Ciclo Grupo: Un entrenamiento cardiovascular con distintas velocidades, la resistencia y los niveles de intensidad. Sin entrenamiento impacto que ejerce el corazón y fortalece las piernas! Venga temprano para ser instalado en la moto ... traer toalla y botella de agua.

1/2 Hour of POWER: Power packed class getting elements of strength mixed in with heart pumping cardio!!! Enough time to get 'er done.

Media hora de FUERZA: Una clase llena de poder y potencia mezclando elementos de fuerza y ejercicios saludables para el corazón!!! Ay tiempo suficiente para conseguirlo.

Strength Builders: Basics of strength building for the senior member or the beginner.

Constructores de fuerza: Fundamentos de la fuerza de construcción para el miembro más antiguo o el principiante.

Super Circuit: Circuit training utilizes a variety of modes and equipment to build strength, stamina (aerobic & anaerobic).

Super Circuito: El entrenamiento de circuito utiliza una variedad de modos y equipos para construir la fuerza, la resistencia (aeróbico y anaeróbico).

Peaceful Body Yoga: Best stretch of the day. Must be able to get up and down from floor.

Best Day Yoga: Bringing flow to your yoga postures generating heat, increasing strength and flexibility.

Peaceful Body Yoga: el mejor tramo del día. Debe poder levantarse y bajarse del piso.

Best Day Yoga: Aporta fluidez a tus posturas de yoga generando calor, aumentando la fuerza y la flexibilidad.

Yoga-Chi: Starting with chair and standing yoga to limber up and proceed to the 8-Steps for Better Balance Tai Chi to keep you upright and safe. Both practices enhance a feeling calm afterwards.

Yoga-Chi: comience con yoga en silla y de pie para calentarse y continuar con los 8 pasos para un mejor equilibrio del Tai Chi para mantenerse erguido y seguro. Ambas prácticas potencian una sensación de calma posterior.

Zumba: Latin inspired, calorie burning, get the body moving class. Join the Party!

Zumba: América inspiró, la quema de calorías, consiga la clase en movimiento corporal. ¡Unirse a la fiesta!

Zumba Tone: Zumba using the Zumba-tone sticks to add a little extra to your workout.

Tono de Zumba: Zumba usando los palos de tono Zumba para agregar un poco más a tu entrenamiento.

Zumba Step: Same great rhythm using a step to amp up this workout.

Zumba Step: El mismo gran ritmo usando un paso para amplificar este entrenamiento.