GROUP EXERCISE SCHEDULE

FREE WITH YOUR MEMBERSHIP!

JOIN US TODAY!

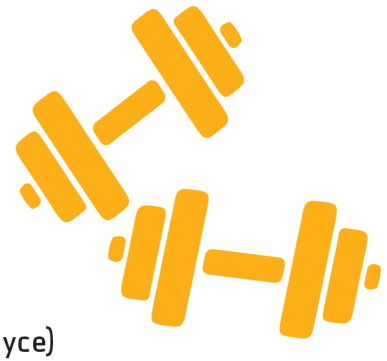
BETTER TOGETHER GROUP EXERCISE

MONDAYS

5:30 AM — CARDIO CYCLE (Carl)
8:10 AM — SUPER CIRCUIT (Rex)
9:15 AM — PEACEFUL BODY YOGA (Terri)
10:15 AM — STRENGTH BUILDERS (Terri)
5:30 PM — CORE FIT (Yesi)
6:20 PM — SCULPT & STRETCH (Chloe)

TUESDAYS

8:10 AM — TNT (Bobbie Jo)
9:15 AM — BALANCE & MOBILITY (Jo)
12:10 PM — HALF HOUR POWER (Terri)
6:20 PM — MAT PILATES (Esmi)
7:00 PM — ZUMBA (Claudia)



WEDNESDAYS

5:30 AM — CARDIO CYCLE (Woody)
8:10 AM — ZUMBA STEP & TONING (Claudia)
10:15 AM — 8 STEPS FOR BETTER BALANCE (Joyce)
5:30 PM — CORE FIT (Yesi)
6:20 PM — SCULPT & STRETCH (Chloe)

THURSDAYS

8:10 AM — TOTAL BODY TRAINING (Kasi)
9:15 AM — STRENGTH BUILDERS (Jo)
12:10 PM — HALF HOUR POWER (Terri)
6:20 PM — MAT PILATES (Esmi)

FRIDAYS

5:30 AM — GET STARTED ON THE BIKE
8:10 AM — CYCLE CORE
8:10 AM — ULTIMATE FRISBEE FRIDAY

ORTHMAN COMMUNITY YMCA
Lexington, NE | 308.324.1970 | www.ymcaoftheprairie.org

ORTHMAN COMMUNITY YMCA
Group Exercise Class Descriptions

BALANCE & MOBILITY TRAINING:
This class will help to maintain your mobility and enhance your balance, working in a variety of planes.
Entrenamiento de equilibrio y movilidad: Esta clase le ayudará a mantener su movilidad y mejorar su equilibrio trabajando en una variedad de planos.

BEST YOU YOGA:
Come for a good stretch and leave feeling like a better you! Class will include doing a little work to generate some heat for deeper stretches.
Yoga para tu mejor versión: ¡Ven a estirar bien y sal sintiéndote mejor que nunca! La clase incluye ejercicios para generar calor y lograr estiramientos más profundos.

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 a 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.

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.

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 dnúcleo. Venga temprano para ser instalado en una bicicleta y llevar una toalla.

HALF HOUR 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.

LET'S BEGIN WITH CYCLE:
This cycle class is a beginner-friendly leisure ride with some hills and sprints added, all within the 30-minute class.
Comencemos con el ciclismo: esta clase de ciclismo es un paseo de ocio apto para principiantes con algunas colinas y sprints agregados, todo dentro de una clase de 30 minutos de duración.

MAT PILATES:
A full-body mat Pilates class to build strength, improve flexibility, and reconnect through mindful movement.
Pilates en colchoneta: Una clase de Pilates en colchoneta para todo el cuerpo, diseñada para fortalecerse, mejorar la flexibilidad y reconectar a través del movimiento consciente.

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.
Paz para el cuerpo yoga: el mejor tramo del día. Debe poder levantarse y bajarse del piso.

SCULPT & STRETCH
A low-impact class combining targeted sculpting exercises with stretching. Each class focuses on different areas of the body to help build strength, improve mobility, and leave you feeling stronger and more refreshed.
Esculpe y Estira: Una clase de bajo impacto que combina ejercicios específicos de tonificación con estiramientos. Cada clase se enfoca en diferentes áreas del cuerpo para ayudarte a fortalecerte, mejorar tu movilidad y dejarte con una sensación de mayor fuerza y vitalidad.

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).

TNT (TORCH & TONE):
intervals of cardio and strength combined to target and define muscle groups for maximum performance and endurance.
TNT (quemar y tonificar): Intervalos de cardio y fuerza combinados para trabajar y definir grupos musculares y lograr el máximo rendimiento y resistencia.

TOTAL BODY TRAINING:
Enjoy this "total" body workout utilizing a variety of equipment to get 'er done.
Entrenamiento Corporal Total: disfrute de este entrenamiento corporal "total" utilizando una variedad de equipos para hacerlo.

ZUMBA:
Latin inspired, calorie burning, get the body moving class. Join the Party! Zumba Tone: Zumba using the Zumba-tone sticks to add a little extra to your workout. Zumba Step: Same great rhythm using a step to amp up this workout.
Zumba: América inspiró, la quema de calorías, consiga la clase en movimiento corporal. ¡Unirse a la fiesta! Tono de Zumba: Zumba usando los palos de tono Zumba para agregar un poco más a tu entrenamiento. Zumba Step: El mismo gran ritmo usando un paso para amplificar este entrenamiento.

8 STEPS FOR BETTER BALANCE:
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.
8 Pasos para un Mejor Equilibrio: 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.