



Withnell Family YMCA Group Exercise Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
5:30 AM Studio B	Bootcamp Hannah R.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Hannah R.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Hannah R.	
5:30 AM Studio A		Yoga Andrea N.		Yoga Andrea N.		
8:00 AM Studio A.		Gentle Yoga Vanessa R.		Gentle Yoga Sarah V.	NEW Yoga Kristen A.	
8:00 AM Studio B		Indoor Cycle Robin A.		Indoor Cycle Robin A.		
8:00 AM Pool		Aqua Fitness Self Lead		Aqua Fitness Self Lead		
9:00 AM Studio A			Therapeutic Yoga Zorah C.			Yoga *9:30AM
9:30 AM Studio B	EnhanceFitness® Registration Only		EnhanceFitness® Registration Only		EnhanceFitness® Registration Only	Body Flex
10:00 AM Studio A	TaiChi 24 Roxanne M.	Yoga Kristen A.	TaiChi 24 Roxanne M.	Yoga Kristen A.		
10:00 AM Studio B		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration		
10:45 AM Studio B	Barre Sarah C.		Barre Sarah C.		Barre Sarah C.	Zumba Alyssa R. *10:30
11:00 AM Studio A	Tai Chi: Beginners Roxanne M.		Tai Chi: Beginners Roxanne M.			
11:00 AM Pool	Water Warriors Robin A.	Water Warriors Robin A.	Water Warriors Robin A.	Water Warriors Robin A.		
12:00 PM Studio B	Body Flex Katie S.	NEW Indoor Cycle Tina E.	Body Flex Katie S.	NEW Indoor Cycle Tina E.	Body Flex Katie S.	
12:00 PM Studio A	Zumba Andrea N.	Active Core Emily R.	Zumba Andrea N.	Mat Pilates Robin A. *12:15	Zumba Andrea N.	
1:00 PM Studio A		Tai Ji Quan: Moving for Better Balance Emily R.		Tai Ji Quan: Moving for Better Balance Emily R.		
1:30 PM Studio B	EnhanceFitness® *Registration Only		EnhanceFitness® *Registration Only		EnhanceFitness® *Registration Only	
4:30 PM Studio A				NEW Gentle Yoga Karen E.	Restorative Yoga Andrea N.	
4:30 PM Studio B		H.I.I.T Hannah R.		H.I.I.T Hannah R.		
5:00 PM Pool					Deep Water H.I.I.T. Robin A.	
5:30 PM Studio B	Body Flex Tina E.	Body Flex Katie S.	Body Flex Tina E.	Body Flex Katie S.	Body Flex Tina E.	
6:30 PM Studio A	Yoga Chelsie G.					
6:30 PM Studio B	Release & Recover Melissa R.	Cardio Dance-HIIT Tina E./Alyssa R.		Cardio Dance-HIIT Tina E.		



Class Descriptions

Active Core	Focused on strengthening the deep core, shoulders and hips. You'll work on range of motion, and see improvement in flexibility, posture and body awareness. Similar to Mat Pilates.
Barre	A total-body workout that fuses ballet-based Barre work with strength training and core work.
Body Flex	Using traditional weight training techniques set to music, this class enables you to achieve extra muscle tone to help reshape your body, increase strength, flexibility, endurance, and bone density.
Boot Camp	High-intensity, military-style workout class. It will incorporate cardiovascular and strength training. This class routine will vary from obstacle courses to circuit training. This is for all levels of physical fitness.
HIIT	High Intensity Interval Training. A total body, heart pumping, aerobic, and strength conditioning workout.
Indoor Cycle	Also called Spinning, the workout uses a special stationary exercise bicycle with a weighted flywheel in a classroom setting. It's a low-impact way to engage your whole body, build endurance, burn fat, and have fun.
Release & Recover	Guided self-myofascial release—or self-massage—using foam rollers and other techniques. Correct muscle imbalances, improve joint range of motion, reduce soreness, and improve tissue recovery from strength training.
Tai Chi	<p>The Simplified 24 Tai Chi routine is the most popular form of tai chi practiced around the world and consists of 24 slow, connected circular movements.</p> <p>Practicing tai chi stimulates the mind, body and spirit while lowering blood pressure and increasing muscle strength.</p> <p><u>Tai Chi Moving for Better Balance</u>: Improve your balance and core strength with this gentle modified exercise. The low-impact movements are suitable for seniors and anyone with limited mobility. Practiced regularly reduces one's risk of falling by half.</p>
Water Warriors	A fun, high energy workout in the shallow pool. Suitable for all abilities looking for a cardio workout using the water for resistance.
Yoga	<ul style="list-style-type: none">• Vinyasa Yoga - Linking poses together in a flow to create strength, flexibility, endurance and balance.• Restorative Yoga - Quieting the mind, releasing tension in the body and calming the nervous system through poses that are close to the ground and held for 1-5 minutes. Props are used to support the body.• Gentle Yoga - Slow flow that focuses on flexibility and strength along with focusing on breath work to ease the nervous system. All levels welcome.
Zumba	An exercise fitness program that combines motivational music with Latin dance moves and combinations that allow you to dance away your worries. This class uses interval and resistance training to burn fat, tone muscles, and give a total body workout.

Descripción de la clase

Barre	Un entrenamiento para todo el cuerpo que fusiona el trabajo de barra basado en el ballet con el entrenamiento de fuerza y el trabajo central.
Body Flex	Usando técnicas tradicionales de entrenamiento con pesas con música, esta clase le permite lograr un tono muscular adicional para ayudar a remodelar su cuerpo, aumentar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la densidad ósea.
Boot Camp	Clase de entrenamiento estilo militar de alta intensidad. Incorporará entrenamiento cardiovascular y de fuerza. Esta rutina de clase variará desde carreras de obstáculos hasta entrenamiento en circuito. Esto es para todos los niveles de condición física.
HIIT	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Un entrenamiento de cuerpo completo, bombeo cardíaco, aeróbico y acondicionamiento de fuerza.
Ciclismo	También llamado "Spinning", el ejercicio utiliza una bicicleta de ejercicios estacionaria especial con un volante de inercia ponderado en un salón de clases. Es una forma de bajo impacto de involucrar a todo el cuerpo, aumentar la resistencia, quemar grasa y divertirse.
Tai Chi	Movimientos lentos continuos, suaves y circulares en forma fluida. A veces se describe como "meditación en movimiento" porque estimula la mente, el cuerpo y el espíritu. Los beneficios para la salud incluyen una presión arterial más baja y una mayor fuerza y flexibilidad muscular.
Zumba	Un programa de ejercicio físico que combina música motivadora con movimientos de baile latino y combinaciones que te permiten olvidarte de tus preocupaciones bailando. Esta clase utiliza entrenamiento de resistencia e intervalos para quemar grasa, tonificar los músculos y ejercitar todo el cuerpo.
Yoga	Rejuvenece, fortalece y sana tu cuerpo. Esta clase se lleva a cabo a un ritmo más lento y se enfoca en estirar todas las áreas del cuerpo mientras se libera el estrés y la tensión de las articulaciones y los músculos. <ul style="list-style-type: none">• Vinyasa Yoga – Vincular poses juntas en un flujo para crear fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.• Restorative Yoga – Aquietar la mente, liberar la tensión en el cuerpo y calmar el sistema nervioso a través de posturas que están cerca del suelo y se mantienen durante 1-5 minutos. Los apoyos se utilizan para sostener el cuerpo.• Gentle Yoga – Flujo lento que se enfoca en la flexibilidad y la fuerza junto con el trabajo de respiración para aliviar el sistema nervioso. Modificaciones con claves junto con accesorios para guiarlo de manera segura en las poses. Todos los niveles son bienvenidos.