



# Withnell Family YMCA Group Exercise Schedule

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
5:30 AM Studio B	Bootcamp Elise R.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Elise R.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Elise R.	
5:30 AM Studio A		Vinyasa Andrea N.		Vinyasa Andrea N.		
8:00 AM Studio A.		Gentle Yoga Vanessa R.		Gentle Yoga Sarah V.	Vinyasa Kristen A.	
8:00 AM Studio B	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Amanda M.
8:00 AM Pool		Aqua Fitness Daisuke F.		Aqua Fitness Daisuke F.		
9:00 AM Studio A			Therapeutic Yoga Zorah C.			Yoga Nakai H. *9:30AM
9:30 AM Studio B	EnhanceFitness® *Registration Only	Balance & Fall Prevention Betty *30mins	EnhanceFitness® *Registration Only	Balance & Fall Prevention Betty *30mins	EnhanceFitness® *Registration Only	Body Flex
10:00 AM Studio A		Yoga Kristen A.		Yoga Kristen A.		
10:00 AM Studio B		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration		Pedaling- Parkinson's *Pre-Registration		
10:00 AM Pool		Aqua Fitness Daisuke F.		Aqua Fitness Daisuke F.		
10:45 AM Studio B	Barre Sarah C.		Barre Sarah C.		Barre Sarah C.	Zumba Alyssa R. *10:30 AM
11:00 AM Pool	Aqua Fitness Daisuke F.		Aqua Fitness Daisuke F.			
11:00 AM Studio A				Release & Recover Melody G.		
12:00 PM Studio B	Body Flex Shannon C.	Indoor Cycle Tina E.	Body Flex Shannon C.	Indoor Cycle Tina E.	Body Flex Shannon C.	
12:00 PM Studio A	Zumba Andrea N.	Pilates Brooke S.	Zumba Andrea N.	Pilates Melody G.	Zumba Andrea N.	
1:30 PM Studio B	EnhanceFitness® *Registration Only		EnhanceFitness® *Registration Only		EnhanceFitness® *Registration Only	
4:30 PM Studio A					Restorative Yoga Andrea N.	
4:30 PM Studio B		Bootcamp Hannah R.		Bootcamp Hannah R.		
5:00 PM Studio A	H.I.I.T Paige K. 30 min	BarreBell Sarah C. *5:30PM	H.I.I.T Paige K. 30 min	BarreBell Sarah C. *5:30PM		
5:30 PM Studio B	Body Flex Tina E.	Body Flex Staff	Body Flex Tina E.	Body Flex Katie S.	Body Flex Tina E.	
5:30 PM Pool					Aqua Fitness Cari R.	
6:00 PM Studio A	Pilates Melody G.		Pilates Melody G.			
6:30 PM Studio B	Zumba Amanda M.	Cardio Dance-HIIT Tina E.	Zumba Gold w/ Circl Mobility Amanda M.	Cardio Dance-HIIT Tina E.		
8:30PM Pool	Aqua Fitness Cari R. 30mins					



# Class Descriptions

<b>Barre &amp; BarreBell</b>	<p>A total-body workout that fuses ballet-based Barre work with strength training and core work.</p> <p>BarreBell is a more challenging version incorporating hand weights &amp; ankle weights throughout the class, as well as more advanced Barre poses.</p>
<b>Body Flex</b>	<p>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.</p>
<b>Boot Camp</b>	<p>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.</p>
<b>Calm Space</b>	<p>Calm Space is an environment designed to reduce stress and promote relaxation and inner wellbeing through a dimly lit room, nature sounds, and a comfortable position on a mat. Please bring your own blanket and pillow to maximize your comfort. There will be no talking or guided exercise, just rest. Limited mats will be available for participants who do not have a yoga mat.</p>
<b>HIIT</b>	<p>High Intensity Interval Training. A total body, heart pumping, aerobic, and strength conditioning workout.</p>
<b>Indoor Cycle</b>	<p>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.</p>
<b>Release &amp; Recover</b>	<p>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.</p>
<b>Tai Chi</b>	<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>
<b>Water Warriors</b>	<p>A fun, high energy workout in the shallow pool. Suitable for all abilities looking for a cardio workout using the water for resistance.</p>
<b>Yoga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinyasa Yoga - Linking poses together in a flow to create strength, flexibility, endurance and balance.</li><li>• 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.</li><li>• Gentle Yoga - Slow flow that focuses on flexibility and strength along with focusing on breath work to ease the nervous system. All levels welcome.</li></ul>
<b>Zumba</b>	<p>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.</p>



# Horario de ejercicios grupales de Withnell Family YMCA

Updated 1/22/2025

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
5:30 AM Studio B	Bootcamp Elise R.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Elise R.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Elise R.	
5:30 AM Studio A		Vinyasa Andrea N.		Vinyasa Andrea N.		
8:00 AM Studio A.		Gentle Yoga Vanessa R.		Gentle Yoga Sarah V.	Vinyasa Kristen A.	
8:00 AM Studio B	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Amanda M.
8:00 AM Pool		Aqua Fitness Daisuke F.		Aqua Fitness Daisuke F.		
9:00 AM Studio A			Therapeutic Yoga Zorah C.			Yoga Nakai H. *9:30AM
9:30 AM Studio B	EnhanceFitness® *Registration Only	Balance & Fall Prevention Betty *30mins	EnhanceFitness® *Registration Only	Balance & Fall Prevention Betty *30mins	EnhanceFitness® *Registration Only	Body Flex
10:00 AM Studio A		Yoga Kristen A.		Yoga Kristen A.		
10:00 AM Studio B		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration		Pedaling- Parkinson's *Pre-Registration		
10:00 AM Pool		Aqua Fitness Daisuke F.		Aqua Fitness Daisuke F.		
10:45 AM Studio B	Barre Sarah C.		Barre Sarah C.		Barre Sarah C.	Zumba Alyssa R. *10:30
11:00 AM Pool	Aqua Fitness Daisuke F.		Aqua Fitness Daisuke F.			
11:00 AM Studio A				Release & Recover Melody G.		
12:00 PM Studio B	Body Flex Shannon C.	Indoor Cycle Tina E.	Body Flex Shannon C.	Indoor Cycle Tina E.	Body Flex Shannon C.	
12:00 PM Studio A	Zumba Andrea N.	Pilates Brooke S.	Zumba Andrea N.	Pilates Melody G.	Zumba Andrea N.	
1:30 PM Studio B	EnhanceFitness® *Registration Only		EnhanceFitness® *Registration Only		EnhanceFitness® *Registration Only	
4:30 PM Studio A					Restorative Yoga Andrea N.	
4:30 PM Studio B		Bootcamp Hannah R.		Bootcamp Hannah R.		
5:00 PM Studio A	H.I.I.T Paige K 30 min	BarreBell Sarah C. *5:30PM	H.I.I.T Paige K 30 min	BarreBell Sarah C. *5:30PM		
5:30 PM Studio B	Body Flex Tina E.	Body Flex Staff	Body Flex Tina E.	Body Flex Katie S.	Body Flex Tina E.	
5:30PM Pool					Aqua Fitness Cari R.	
6:00 PM Studio A	Pilates Melody G.		Pilates Melody G.			
6:30 PM Studio B	Zumba Amanda M.	Cardio Dance-HIIT Tina E.	Zumba Gold w/ Circl Mobility Amanda M.	Cardio Dance-HIIT Tina E.		
8:30PM Pool	Aqua Fitness Cari R. 30mins					



Reserve spots and check online schedule for last minute changes.

[theYonline.org/group-fitness](http://theYonline.org/group-fitness)

# Descripción de la clase

<b>Barre</b>	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.
<b>Body Flex</b>	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.
<b>Boot Camp</b>	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.
<b>HIIT</b>	Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Un entrenamiento de cuerpo completo, bombeo cardíaco, aeróbico y acondicionamiento de fuerza.
<b>Indoor Cycle</b>	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.
<b>Release &amp; Recover</b>	Liberación automiofascial guiada (o automasaje) utilizando rodillos de espuma y otras técnicas. Corrija los desequilibrios musculares, mejore el rango de movimiento de las articulaciones, reduzca el dolor y mejore la recuperación de los tejidos del entrenamiento de fuerza.
<b>Tai Chi</b>	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.
<b>Water Warriors</b>	Un entrenamiento divertido y lleno de energía en la piscina poco profunda. Adecuado para todos los niveles que buscan un entrenamiento cardiovascular utilizando el agua como resistencia.
<b>Zumba</b>	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.
<b>Yoga</b>	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"><li>• Vinyasa Yoga - Vincular poses juntas en un flujo para crear fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li></ul>