







LES MILLS BODY BALANCE NOW @ ROSCOE!

Your favorite new generation yoga class is coming to the Roscoe group exercise schedule this February. Les Mills BODYBALANCE™ is the workout you didn't know your body needed! This yoga fusion class helps you build strength and flexibility while improving your balance and coordination.


NOW OFFERED THREE TIMES EACH WEEK!

 **Tuesdays**
 **4:30pm-5:15pm**
 **Roscoe Gym**
 **Erin**

Fridays
5:00am-5:45am
Ironworks SMB
Jess

Fridays
9:00am-9:45am
Roscoe Gym
Ann M.



 This 45-minute class is suitable for anyone who does not need chair support during workouts.

 Bring a water bottle, open mind and comfortable clothing!

 www.statelineymca.org/elevate



LES MILLS BODYBALANCE AHORA EN ROSCOE!

Tu clase favorita de yoga de nueva generación llegará al programa de ejercicios del grupo Roscoe este febrero. ¡Les Mills BODYBALANCE™ es el entrenamiento que no sabías que tu cuerpo necesitaba! Esta clase de yoga fusión te ayuda a desarrollar fuerza y flexibilidad mientras mejora tu equilibrio y coordinación.

¡AHORA SE OFRECE TRES VECES POR SEMANA!

 **Martes**

 **4:30pm-5:15pm**

 **Gimnasio de Roscoe**

 **Erin**

Viernes

5:00am-5:45am

Ironworks SMB

Jess

Sabados

9:00am-9:45am

Gimnasio de Roscoe

Ann M.



Esta clase de 45 minutos es adecuada para cualquier persona que no necesite apoyo en una silla durante los entrenamientos.



¡Trae botella de agua, mente abierta y ropa cómoda!



www.statelineymca.org/elevate