



# ELEVA TU APTITUD

## EJERCICIO EN GRUPO EN LA Y

Lléve su condición física y su responsabilidad al siguiente nivel tomando una clase de ejercicio grupal en el Y! ¡Todas las clases están incluidas en el costo de tu membresía!

Nuestros instructores capacitados ofrecen una variedad de tipos de clases, incluidas muchas ofertas de Les Mills, para satisfacer las necesidades físicas de todos. Los instructores trabajan duro para crear un ambiente positivo y alentador para todos y siempre están disponibles para conocerte y responder cualquier pregunta.



✓ Incluido en todas las membresías ✓ Entrenamientos divertidos ✓ Responsabilidad

## MEZCLA TUS

# ENTRENAMIENTOS



### CLASES DE LES MILLS

BODYBALANCE™  
BODYCOMBAT™  
BODYPUMP™  
CORE™  
GRIT™  
RPM™  
SPRINT™

### CLASES DE ESTILO LIBRE

CORE FOUNDATIONS  
CORE + MORE  
FUNCTIONAL STRENGTH  
HIIT HUSTLE  
LIIT (LOW IMPACT INTERVAL TRAINING)  
MORNING MASHUP  
INTERACTIVE SPIN  
PILATES [Offered only during winter months]  
SENIOR FIT  
SILVER SNEAKERS  
SOULBODY BARRE+ UNHITCHED  
STEP  
STRENGTH & CARDIO FUSION  
S'WET  
Y'S WAY  
YOGA [More about each style at [statelineymca.org/yoga](http://statelineymca.org/yoga)]  
WATER AEROBICS  
ZUMBA

[VER EL REVERSO PARA LAS DESCRIPCIONES DE CLASES]

APRENDE MÁS



[statelineymca.org/elevate](http://statelineymca.org/elevate)



[escott@statelineymca.org](mailto:escott@statelineymca.org)