



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]
WATER AEROBICS
ZUMBA

[VER EL REVERSO PARA LAS DESCRIPCIONES DE CLASES]

APRENDE MÁS



statelineymca.org/elevate



escott@statelineymca.org