



NORM WAITT SR. YMCA

Group Exercise Spring Schedule

FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Start Time:	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
5:15- 6:15 AM	Ride	Tabata	Power Ride	Centergy	Power
5:30-6:30AM				Fight	
8:00- 9:00 AM	Aqua Fit		Aqua Fit		
8:30- 9:00 AM		*SP30*			*SP30*
9:00-10:00 AM	Power Fit	Tabata Ashtanga Yoga Deep Water Aqua	Power Fit *X-Train* Silver Cycle	Strong by Zumba (Bilingual) Yoga Deep Water Aqua	H.I.I.T. *Zumba* (Bilingual)
9:00-9:45AM	Yin Yoga				
9:15-10:00AM					Aqua Dance
10:00-11:00 AM	*Blast* (Bilingual) Silver Yoga Aqua Motion	Silver Sneakers TRX Circuit	*Blast* (Bilingual) Aqua Motion	Silver Sneakers TRX	Blast Aqua Motion
10:15-11:15AM		Water Walking		Water Walking	
11:00-11:30AM		*Functional Balance*		Functional Balance	
11:15-12:15PM	*Enhance Fitness*		*Enhance Fitness*		*Enhance Fitness*
12:15-1:00PM	Power Barre Yoga	Blast Yoga	Power Centergy	Power Yoga Ride	Power
1:00-2:00PM		Aqua Rehab			
4:00-4:30 PM		Core			
4:30-5:30 PM	Blast Centergy	Power	Blast	Power	
5:30-6:30 PM	Power Aqua Charged	Blast Tabata Cycle Barre Yoga	Power Pilates Aqua Charged	Tabata Ride	
6:30-7:00 PM		*SP30*		*SP30*	
6:30-7:30PM	Fight		*Zumba* (Bilingual)		

Start Time:	Saturday	Sunday
7:00-7:30AM	SP30	
7:30-8:30 AM	Ride	
8:00-9:00 AM	Blast	
8:30-9:30 AM	Centergy	
9:00-9:30AM	Core	
9:30-10:30 AM	Power Pilates	
10:30-11:30AM	*Zumba* (Bilingual)	
12:30-1:30PM		TRX-treme
1:00-2:00PM	*Aqua Rehab*	
1:30-2:30 PM		Advanced Yoga
2:15-3:15 PM	*Aqua Bootcamp*	



New

<p>Fitness Studio Performance Studio Fitness Pool</p>	<p>Multi-Purpose Studio Cycle Studio Family Fun Pool</p>
---	--

For questions or comments, please contact:
Christina Calcagno | ccalcagno@nwsymca.org | 402-404-8439



NORM WAITT SR. YMCA

Group Exercise Spring Schedule

FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Advanced Yoga: This yoga class helps improve flexibility, strength and balance while enhancing posture, coordination and mental focus. This challenging workout is recommended for more experienced yoga participants.

Ashtanga Yoga: A class that connects your breath to your movements leaving you relaxed. This type of yoga is a great for beginners and helps to gain flexibility and strength.

Aqua Bootcamp: A mid to high intensity variety of aqua classes to work strength and cardio.

Aqua Charged: A shallow water workout that focuses on endurance and muscular strength while training and improving balance and flexibility at a high intensity.

Aqua Dance: A fast paced, high intensity workout that builds cardio and tones muscles all while dancing in the water to your favorite songs!

Aqua Fit: This mid-intensity class combines cardio, strength, flexibility, and balance in a full body workout.

Aqua Motion: A beginner shallow water aerobics class including exercises to improve agility, flexibility, and cardiovascular endurance.

Aqua Rehab: A low impact, low intensity water class designed to rehabilitate muscles and range of motion.

Barre Yoga: An empowering & energizing workout that uses a variety of equipment to create long, lean, powerful muscles.

Blast: An energetic cardio workout using STEP to train fitness, agility, coordination, and strength.

Centergy: A mind-body workout incorporating Yoga and Pilates fundamental movement for balance, mobility, flexibility and core strength.

Core: A great class for those seeking a quick, athletic, and intense workout that can be customized for all fitness levels.

Deep Water Aqua: This is a low impact and high strength building workout done in the deep end of the pool.

Enhance Fitness: A community-based wellness program to help manage the symptoms of arthritis and joint pain by increasing mobility, strength and energy.

Fight: An upbeat strength and cardio focused class that incorporates MMA moves into a great entire body work out. It is medium intensity for those looking to challenge themselves in a new and creative way!

Functional Balance: Functional Balance is designed to help you become stronger and improve your balance. The movements taught in class focus on specific exercises to improve strength and coordination around the ankle, knee and hips. This class is designed for fall prevention and is suitable for nearly every fitness level. A chair may be used for balance and support

H.I.I.T.: A high intensity interval training circuit workout combining cardio, endurance, and strength.

Pilates: This class will work to balance all muscle groups' strength and flexibility, with an emphasis on challenging the core muscles with each movement.

Power: From beginner to pro, this results driven strength training workout utilizes an adjustable barbell, weight plates, and body weight exercises to gain strength and tone muscles!

Ride: This interval class is a fantastic way to shape and strengthen your lower body while improving your cardio endurance and burning calories.

Silver Sneakers: Move to the music and increase muscular strength, balance, range of movement, and activities for daily living. Our energetic instructors will guide you through each exercise that you can complete at your own pace.

Silver Cycle: This class is geared toward our Active Older Adult Population and will help to increase stamina, balance, and coordination.

Silver Yoga: A gentle style of Yoga that helps to improve flexibility, balance, breathing, and range of motion. This yoga utilizes props such as chairs and bolsters to provide additional support and balance to this unique class.

SP 30: A 30 minute medium to high intensity class to address body part specific work outs that burn calories and tone specific areas. These classes will rotate between glutes, core, arms and legs!

Strong by Zumba (Bilingual): This class combines body weight, muscle conditioning, cardio & plyo training moves synced to music that has been designed to match every single move.

Tabata: Pack an intense workout in with quick and exciting 20-45 second intervals that focus on cardio and strength!

Tabata Cycle: Burn calories, improve muscular endurance and build cardio fitness as you ride with surges, short intervals, power and end with a rush!

TRX Circuit: Use suspended TRX straps to perform a limitless number of movements by adjusting a number of factors including reps, sets, and rest periods.

TRX-treme: This class takes TRX to the next level with advanced movements that will challenge your limitations.

Water Walking: Begin your aqua journey with this fun strength and balance building aqua workout. A great fit for beginners and those recovering from surgery.

X-Train: This class takes a new spin on circuit training. Each week will be a different workout! Each circuit will be created by the instructor and focus on total body calorie burning.

Yin Yoga: Designed to help you by stretching connective tissue around the joints. Yin Yoga involves variations of seated and supine poses typically held for 3 to 5 minutes, accessing deeper layers of fascia tissue.

Yoga: Yoga is designed to improve the health, performance and mental clarity for individuals interested in improving their level of overall fitness. The continued practice of yoga will lead you to a sense of peace and well-being.



For questions or comments, please contact:
Christina Calcagno | ccalcagno@nwsymca.org | 402-404-8439



NORM WAITT SR. YMCA

Ejercicio Grupal Calendario de Primavera

FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Advanced Yoga: Esta clase de yoga ayuda a mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio al tiempo que mejora la postura, la coordinación y el enfoque mental. Este entrenamiento desafiante se recomienda para participantes de yoga más experimentados.

Astanga Yoga: Una clase que conecta tu respiración con tus movimientos y te deja relajado. Este tipo de yoga es ideal para principiantes y ayuda a ganar flexibilidad y fuerza.

Aqua Bootcamp: Una clase de diversidad de intensidad media a alta para hacer fuerza y cardio en la piscina.

Aqua Charged: Un entrenamiento en aguas poco profundas que se enfoca en la resistencia y la fuerza muscular mientras entrena y mejora el equilibrio y la flexibilidad a alta intensidad.

Aqua Dance: ¡Un entrenamiento de alta intensidad y ritmo rápido que desarrolla cardio y tonifica los músculos mientras baila en el agua con sus canciones favoritas!

Aqua Fit: Esta clase de intensidad media combina cardio, fuerza, flexibilidad y equilibrio en un entrenamiento de cuerpo completo.

Aqua Motion: Una clase de aeróbicos para principiantes en aguas poco profundas que incluye ejercicios para mejorar la agilidad, flexibilidad y resistencia cardiovascular.

Aqua Rehab: Una clase de agua de bajo impacto y baja intensidad diseñada para rehabilitar los músculos y el rango de movimiento.

Barre Yoga: Un entrenamiento estimulante y energizante que utiliza una variedad de equipos para crear músculos largos, delgados y potentes.

Blast: Un entrenamiento cardiovascular enérgico que utiliza STEP para entrenar el estado físico, la agilidad, la coordinación y la fuerza.

Centergy: Un entrenamiento de cuerpo y mente que incorpora movimientos fundamentales de yoga y pilates para el equilibrio, la movilidad, la flexibilidad y la fuerza central.

Core: Una gran clase para aquellos que buscan un entrenamiento rápido, atlético e intenso que se puede personalizar para todos los niveles de condición física.

Deep Water Aqua: Este es un entrenamiento de construcción de bajo impacto y alta resistencia realizado en el extremo profundo de la piscina.

Enhance Fitness: Un programa de bienestar basado en la comunidad para ayudar a controlar los síntomas de la artritis y el dolor articular al aumentar la movilidad, la fuerza y la energía.

Fight: Una clase optimista de fuerza y cardio centrado que incorpora movimientos de MMA en un excelente ejercicio de todo el cuerpo. ¡Es de intensidad media para aquellos que buscan desafiar a sí mismos de una manera nueva y creativa!

Functional Balance: El equilibrio funcional está diseñado para ayudarlo a fortalecerse y mejorar su equilibrio. Los movimientos que se enseñan en clase se centran en ejercicios específicos para mejorar la fuerza y la coordinación alrededor del tobillo, la rodilla y las caderas. Esta clase está diseñada para la prevención de caídas y es adecuada para casi todos los niveles de condición física. Se puede usar una silla para mantener el equilibrio y el apoyo.

H.I.I.T.: Un circuito de entrenamiento de intervalos de alta intensidad que combina cardio, resistencia y fuerza.

Pilates: Esta clase trabajará para equilibrar la fuerza y flexibilidad de todos los grupos musculares, con énfasis en desafiar los músculos centrales con cada movimiento.

Power: ¡De principiante a profesional, este entrenamiento de fuerza basado en resultados utiliza una barra ajustable, placas de pesas y ejercicios de peso corporal para ganar fuerza y tonificar los músculos!

Ride: Esta clase de intervalos es una forma fantástica de dar forma y fortalecer la parte inferior del cuerpo al tiempo que mejora la resistencia cardiovascular y quema calorías.

Silver Sneakers: Muévase a la música y aumente la fuerza muscular, el equilibrio, el rango de movimiento y las actividades para la vida diaria. Nuestros instructores energéticos lo guiarán a través de cada ejercicio que puede completar a su propio ritmo.

Silver Cycle: Esta clase está dirigida a nuestra población activa de adultos mayores y ayudará a aumentar la resistencia, el equilibrio y la coordinación.



Silver Yoga: Un estilo suave de yoga que ayuda a mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la respiración y el rango de movimiento. Este yoga utiliza accesorios como sillas y almohadones para proporcionar apoyo y equilibrio adicionales a esta clase única.

SP30: Una clase de media a alta intensidad de 30 minutos para abordar entrenamientos específicos de partes del cuerpo que queman calorías y tonifican áreas específicas. ¡Estas clases rotarán entre glúteos, núcleo, brazos y piernas!

Strong by Zumba (Bilingual): Esta clase combina movimientos de entrenamiento de peso corporal, acondicionamiento muscular, cardio y entrenamiento de plio sincronizados con música diseñada para adaptarse a cada movimiento.

Tabata: ¡Prepara un entrenamiento intenso con intervalos rápidos y emocionantes de 20 y 45 segundos que se centran en cardio y fuerza!

Tabata Cycle: ¡Quema calorías, mejora la resistencia muscular y desarrolla cardio fitness mientras conduces con sobretensiones, intervalos cortos, potencia y termina con prisas!

TRX Circuit: Use las correas TRX suspendidas para realizar un número ilimitado de movimientos ajustando una serie de factores que incluyen repeticiones, series y períodos de descanso.

TRX-treme: Esta clase lleva TRX al siguiente nivel con movimientos avanzados que desafiarán tus limitaciones.

Water Walking: Comience su viaje acuático con este divertido entrenamiento acuático para fortalecer y equilibrar el equilibrio. Una gran opción para principiantes y para aquellos que se recuperan de una cirugía.

X-Train: Esta clase da un nuevo giro al entrenamiento en circuito. ¡Cada semana será un entrenamiento diferente! Cada circuito será creado por el instructor y se centrará en la quema de calorías totales del cuerpo.

Yin Yoga: Diseñado para ayudarlo estirando el tejido conectivo alrededor de las articulaciones. El Yin Yoga implica variaciones de posturas sentadas y supinas que generalmente se mantienen durante tres a cinco minutos, accediendo a capas más profundas del tejido de la fascia.

Yoga: El yoga está diseñado para mejorar la salud, el rendimiento y la claridad mental de las personas interesadas en mejorar su nivel de condición física general. La práctica continua de yoga te llevará a una sensación de paz y bienestar.

For questions or comments, please contact:
Christina Calcagno | ccalcagno@nwsymca.org | 402-404-8439