

March 1st– May 31st

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
9:30-10:30am Power Hour Dance Studio John		9:30-10:30am Power Hour Dance Studio John	9:45-10:45am Cycle Dance Studio John Watkins	11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion
11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion		11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion		12:30-1:30pm Yoga Dance Studio Marion
6:00-7:00pm Body Sculpting Dance Studio Xstra		6:00-7:00pm Abs Only Dance Studio Xstra		6:00-7:00pm HIIT Dance Studio Xstra
7:00-8:00pm Abs Only Dance Studio Xstra		7:00-8:00pm Zumba Dance Studio Xstra		7:00-8:00pm Flex & Flow Dance Studio Xstra

GROUP EXERCISE CLASS DESCRIPTIONS

Flex and Flow: This class incorporates yoga postures, gentle movement sequences, and guided relaxation to support increased awareness and mindfulness of the breath and body. Participants are encouraged to bring their own mat and towels for floor work.

Power Hour: Power Hour is a dynamic fitness class that combines cardio, strength training, and core exercises to deliver a full-body workout that maximizes your potential. Led by our expert trainers, each session is carefully crafted to challenge your endurance, improve your strength, and enhance your overall fitness levels.

Abs Only: Join our Ab's Only Workout Class for a dynamic core-strengthening experience. Sculpt and tone your abs with crunches, planks, twists, and more. You'll feel the burn and see results as you work towards a stronger and more defined midsection. Our knowledgeable instructors will provide guidance and motivation every step of the way.

SILVER SNEAKERS®: Have fun and move to the music through a variety of exercises designed to increase muscular strength, range of movement, and activity for daily living skills. Hand-held weights, elastic tubing with handles, and a ball are offered for resistance, and a chair is used for seated and/or standing support.

Zumba: An interval-style dance fitness party that combines low-intensity and high-intensity moves. You'll burn lots of calories as you move to the rhythm with Latin-inspired dance moves.

HIIT: This high intensity interval training utilizes 8 exercises all done in 4-minute intervals. Tabata™ can be used for weight loss as well as improving overall fitness.

YOGA: A dynamic and fast-paced style of yoga that provides a great full-body workout to enhance strength, flexibility, posture, and mental focus. Poses are done one by one by connecting with the breath, warming the body, and raising heart rate. The body's range of motion will be challenged with both seated and standing postures, twists, backbends, forward folds, and hip openers.

Body Sculpting: Experience a total body transformation with our Body Sculpting Workout Class. Target major muscle groups and achieve your fitness goals through a dynamic combination of strength training, cardio exercises, and bodyweight movements. This class utilizes equipment like dumbbells and stability balls to sculpt and tone your entire body.

Indoor Cycling: Instructors will lead you through an exhilarating ride designed to improve overall fitness while increasing performance with focus on endurance, strength, interval and all-terrain training. This class is suitable for all fitness levels and no experience is necessary.

1 de marzo al 31 de mayo

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
9:30-10:30am Power Hour Dance Studio John		9:30-10:30am Power Hour Dance Studio John	9:45-10:45am Cycle Dance Studio John Watkins	11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion
11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion		11:30am-12:30pm Silver Sneakers Dance Studio Marion		12:30-1:30pm Yoga Dance Studio Marion
6:00-7:00pm Body Sculpting Dance Studio Xstra		6:00-7:00pm Abs Only Dance Studio Xstra		6:00-7:00pm HIIT Dance Studio Xstra
7:00-8:00pm Abs Only Dance Studio Xstra		7:00-8:00pm Zumba Dance Studio Xstra		7:00-8:00pm Flex & Flow Dance Studio Xstra

DESCRIPCIONES DE LAS CLASES DE EJERCICIO EN GRUPO

Flex and Flow: esta clase incorpora posturas de yoga, secuencias de movimientos suaves y relajación guiada para apoyar una mayor conciencia y atención plena de la respiración y el cuerpo. Se anima a los participantes a traer su propia esterilla y toallas para trabajar en el suelo.

Power Hour: Power Hour es una clase dinámica de fitness que combina cardio, entrenamiento de fuerza y ejercicios básicos para ofrecer un entrenamiento de cuerpo completo que maximice su potencial. Dirigidas por nuestros entrenadores expertos, cada sesión está cuidadosamente diseñada para desafiar su resistencia, mejorar su fuerza y mejorar sus niveles generales de condición física.

Abs Only: Únase a nuestra clase de entrenamiento Sólo abdominales para disfrutar de una experiencia dinámica de fortalecimiento del núcleo. Esculpe y tonifica tus abdominales con abdominales, planchas, giros y más. Sentirás el ardor y verás resultados a medida que trabajes para lograr una sección media más fuerte y definida. Nuestros instructores expertos le brindarán orientación y motivación en cada paso del camino.

SILVER SNEAKERS®: Diviértete y muévete con la música a través de una variedad de ejercicios diseñados para aumentar la fuerza muscular, el rango de movimiento y la actividad para las habilidades de la vida diaria. Se ofrecen pesas de mano, tubos elásticos con asas y una pelota como resistencia, y se utiliza una silla para apoyarse sentado o de pie.

Zumba: una fiesta de fitness y baile de estilo intervalo que combina movimientos de baja y alta intensidad. Quemarás muchas calorías mientras te mueves al ritmo de movimientos de baile de inspiración latina.

HIIT: este entrenamiento en intervalos de alta intensidad utiliza 8 ejercicios, todos realizados en intervalos de 4 minutos. Tabata™ se puede utilizar para perder peso y mejorar el estado físico general.

YOGA: Un estilo de yoga dinámico y de ritmo rápido que proporciona un excelente entrenamiento de todo el cuerpo para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la postura y la concentración mental. Las posturas se realizan una a una conectando con la respiración, calentando el cuerpo y elevando el ritmo cardíaco. El rango de movimiento del cuerpo se verá desafiado con posturas sentadas y de pie, giros, flexiones hacia atrás, pliegues hacia adelante y apertura de cadera.

Body Sculpting: Experimente una transformación total del cuerpo con nuestra clase de entrenamiento Body Sculpting. Apunte a los principales grupos de músculos y alcance sus objetivos de acondicionamiento físico mediante una combinación dinámica de entrenamiento de fuerza, ejercicios cardiovasculares y movimientos de peso corporal. Esta clase utiliza equipos como mancuernas y pelotas de estabilidad para esculpir y tonificar todo el cuerpo.

Indoor Cycling: Los instructores lo guiarán a través de un recorrido emocionante diseñado para mejorar el estado físico general y al mismo tiempo aumentar el rendimiento centrándose en el entrenamiento de resistencia, fuerza, intervalos y todo terreno. Esta clase es adecuada para todos los niveles de condición física y no se necesita experiencia.