



Clases de noviembre

Activos Adultos por ZOOM - Centro de Recreación Trail Winds (TWRC) - Centro de Recreación Carpenter (CRC)
Para las clases en persona, debe reservar su espacio en thorntonparks.com o visitar nuestra recepción.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ZOOM & RESERVACIONES

ZOOM CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO VIRTUALES PARA ADULTOS ACTIVOS

- ➔ **LUNES · 9-10 a.m.**
Cher B. - SilverSneakers® Classic
Equipo: Silla y objetos domésticos
ZOOM ID: 942-2037-5806
Contraseña: cher
- ➔ **LUNES · 11 a.m.-12 p.m.**
Sharon B. - Yoga en silla
Equipo: Silla y almohada
ZOOM ID: 648-450-6032
Contraseña: 912388
- ➔ **LUNES · 1-2 p.m.**
Linda M. - Acondicionamiento físico con silla
Equipo: Silla y objetos domésticos
ZOOM ID: 923-4512-7790
Contraseña: Chair
- ➔ **MARTES · 9-10 a.m.**
Elaine W. - Taichí
Equipo: Silla
ZOOM ID: 936-7146-3718
Contraseña: Tai Chi
- ➔ **MARTES · 11-11:45 a.m.**
Tracy S. - SilverSneakers® Basic
Equipo: Silla
ZOOM ID: 915-5369-1139
Contraseña: 951437
- ➔ **MARTES · 1-2 p.m.**
Sharon B. - Yoga en tapete
Equipo: Tapete
ZOOM ID: 648-450-6032
Contraseña: 912388
- ➔ **MIÉRCOLES · 9-9:45 a.m.**
Sheri P. - SilverSneakers® Circuit
Equipo: Silla y objetos domésticos
ZOOM ID: 920-1115-2505
Contraseña: 758259
- ➔ **MIÉRCOLES · 11-11:45 a.m.**
Jinger S. - Yoga en silla
Equipo: Silla y almohada
ZOOM ID: 913-3753-6989
Contraseña: 557594
- ➔ **JUEVES · 9-10 a.m.**
Elaine W. - Taichí
Equipo: Silla
ZOOM ID: 983-9398-7216
Contraseña: Tai Chi
- ➔ **JUEVES · 11-11:45 a.m.**
Tracy S. - SilverSneakers® Circuit
Equipo: Silla y una banda
ZOOM ID: 914-2162-3888
Contraseña: 527151
- ➔ **VIERNES · 11 a.m.-12 p.m.**
Sharon B. - Yoga en silla
Equipo: Silla y almohada
ZOOM ID: 648-450-6032
Contraseña: 912388
- ➔ **VIERNES · 11 a.m.-12 p.m.**
Linda M. - Acondicionamiento físico con silla
Equipo: Silla y objetos domésticos
ZOOM ID: 939-8276-9451
Contraseña: Chair
- ➔ **SÁBADOS · 10-11 a.m.**
Sharon B. - Estiramiento en sábado por la mañana
Equipo: N/A
ZOOM ID: 648-450-6032
Contraseña: 912388



CLASES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ACUÁTICO @ TWRC

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:15-9:15 a.m.		Zumba Acuática <i>Michelle S.</i>	Boot Camp Acuático <i>Michelle S.</i>	Zumba Acuática <i>Michelle S.</i>		Clase Acuática De Todo <i>Kim/Nancy</i>	
9:30-10:30 a.m.	Acondicionamiento Físico Acuático <i>Erica B.</i>		Acondicionamiento Físico Acuático <i>Erica B.</i>		Acondicionamiento Físico Acuático <i>Erica B.</i>		

ADENTRO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL CENTRO DE RECREACIÓN TRAIL WINDS

Debe reservar su espacio en línea en thorntonparks.com o visitando nuestra recepción para obtener ayuda. Máximo 10 personas por clase.

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO						
	Studio 1	Multi	Studio 1	Multi	Studio 1	Multi	Studio 1	Multi	Studio 1	Multi	Studio 1	Multi					
5:30 a.m.																	
:45 a.m.																	
6 a.m.		Variedad de Yoga Vincent G. 5:45 a.m.	Fuerza y Tronco Aprille V. 5:30 a.m.		Fuerza y Tronco Kim S. 5:30 a.m.		Fuerza y Tronco Aprille V. 5:30 a.m.		Fuerza y Tronco Kim S. 5:30 a.m.	Yoga Vincent G. 5:45 a.m.							
:15 a.m.																	
:30 a.m.																	
:45 a.m.																	
7 a.m.																	
:15 a.m.																	
:30 a.m.																	
:45 a.m.																	
8 a.m.				Ciclismo Kim S. 7:45 a.m.	Acondicionamiento Físico Funcional Kim S. 7:30 a.m.	Variedad de Ciclismo Sherry R. 8 a.m.			Acondicionamiento Físico Funcional Kim S. 7:30 a.m.								
:15 a.m.																	
:30 a.m.															Step Kim S. 8:15 a.m.		
:45 a.m.		Acondicionamiento Físico Funcional Tiffany G. 8:30 a.m.									Pilates Jamie D. 8:30 a.m.						
9 a.m.																	
:15 a.m.																	
:30 a.m.			Variedad de Yoga Michelle F. 9 a.m.	Variedad de Kickboxing Danielle S. 9:15 a.m.	Acondicionamiento Físico Superior Holly D. 9:15 a.m.		Variedad de Yoga Michelle F. 9 a.m.	Acondicionamiento Físico Funcional Danielle S. 9:15 a.m.	Acondicionamiento Físico Superior Holly D. 9:15 a.m.								
:45 a.m.																	
10 a.m.																	
:15 a.m.		Ciclismo y Tronco Tiffany G. 10 a.m.									Variedad de Yoga Vincent G. 10 a.m.	Step Kim S. 9:45 a.m.					
:30 a.m.																	
:45 a.m.																	
11 a.m.																	
:15 a.m.																	
:30 a.m.																	
:45 a.m.																	
12 p.m.																	
:15 p.m.	Barre Cindy C. 12 p.m.								Acondicionamiento Físico Funcional Danielle S. 12 p.m.								
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
1 p.m.																	
:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
2 p.m.																	
:15 p.m.																	
4:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
5 p.m.																	
:15 p.m.	Pilates Aprille V. 5 p.m.	Acondicionamiento Físico Funcional Paula C. 5:15 p.m.	Barre Cindy C. 5 p.m.		Barre Cindy C. 5 p.m.	Ciclismo y Tronco Sherry R. 4:45 p.m.		Acondicionamiento Físico Funcional Paula C. 4:30 p.m.									
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
6 p.m.																	
:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.	Variedad de Yoga Vincent G. 6:30 p.m.	ZUMBA® Missy M. 6:45 p.m.	Acondicionamiento Físico Funcional Jamie D. 6:45 p.m.		ZUMBA® Missy M. 6:45 p.m.	Variedad de Ciclismo Sherry R. 6:15 p.m.		Acondicionamiento Físico Funcional Jamie D. 6:45 p.m.									
7 p.m.																	
:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
4:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
5 p.m.																	
:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
6 p.m.																	
:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	
7 p.m.																	
:15 p.m.																	
:30 p.m.																	
:45 p.m.																	

Ejercicio con Carriolas
Jamie D.
10-10:45 a.m.
Ubicada dentro del gimnasio.

ADENTRO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL CENTRO DE RECREACIÓN CARPENTER

Debe reservar su espacio en línea en thorntonparks.com o visitando nuestra recepción para obtener ayuda. Máximo 10 personas por clase.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
5 a.m.						
:15 a.m.						
:30 a.m.						
:45 a.m.						
6 a.m.						
:15 a.m.						
:30 a.m.						
:45 a.m.						
7 a.m.						
:15 a.m.						
:30 a.m.						
:45 a.m.						
8 a.m.	Acondicionamiento Físico Funcional Kim S. 7:30 a.m.					
:15 a.m.			Intervalos Danielle S. 8 a.m.		Acondicionamiento Físico Funcional Danielle S. 8 a.m.	
:30 a.m.						
:45 a.m.						Cardio y Tronco Paula C. 8:30 a.m.
9 a.m.	Step Aeróbics Kim S. 9 a.m.					
:15 a.m.				Acondicionamiento Físico Superior Holly D. 9:15 a.m.		
:30 a.m.						
:45 a.m.						
10 a.m.						
:15 a.m.						
:30 a.m.						
:45 a.m.	BODYPUMP® Danielle S. 10:30 a.m.		BODYPUMP® Danielle S. 10:30 a.m.		BODYPUMP® Danielle S. 10:30 a.m.	
11 a.m.						
:15 a.m.						
:30 a.m.						
:45 a.m.						
12 p.m.						
:15 p.m.	BODYPUMP® Danielle S. 12 p.m.	PiYO® Cindi C. 12 p.m.	BODYPUMP® Danielle S. 12 p.m.			
:30 p.m.						
:45 p.m.						
4:30 p.m.						
:45 p.m.			BODYPUMP® Colleen S. 4:30 p.m.			
5 p.m.	BODYPUMP® Colleen S. 5 p.m.					
:15 p.m.						
:30 p.m.						
:45 p.m.						
6 p.m.						
:15 p.m.			Intervalos Paula C. 6 p.m.			
:30 p.m.						
:45 p.m.						
7 p.m.		Yoga Vincent G. 6:45 p.m.				
:15 p.m.						
:30 p.m.						
:45 p.m.						
8 p.m.						

Debe reservar su lugar en línea para poder asistir a clase. Las reservaciones se pueden hacer a partir de las 5 a.m. del día anterior hasta dos horas antes del inicio de la clase. Visite thorntonparks.com para obtener más información.

Es su responsabilidad de ir a su propio ritmo. Como siempre, consulte a su médico antes de comenzar cualquier tipo de programa de acondicionamiento físico.

Las clases de aeróbics y ciclismo están diseñadas para la participación de adultos (mayores de 16 años) a menos que se indique lo contrario.

Los niños menores de 16 años deben tener la aprobación del coordinador antes de asistir a clase.

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

BARRE Este entrenamiento fortalecedor y energizante ha demostrado crear músculos largos, delgados y poderosos. Las clases incluyen pesas de mano, correas de yoga, pelotas de ejercicios terapéuticos, planeadores y bandas de resistencia para mejorar su entrenamiento.

CARDIO FUSION Quema calorías, desarrolla músculo y realiza estiramientos intensos. ¡Se recomienda hacerlo descalzos para desarrollar fuerza y equilibrio en su base (pies y tobillos)!

YOGA EN SILLA El yoga restaura la vitalidad del cuerpo, la mente y el alma expandiéndolos mediante el estiramiento y la respiración. La clase se puede modificar para todas las edades, niveles y condiciones.

TRONCO Diseñado para fortalecer todos los aspectos del tronco del cuerpo; más que una simple clase de abdominales.

CICLISMO Y FUERZA Esta clase de spinning intermedio le permite subir y bajar de la bicicleta utilizando la pista y las pesas de mano en un formato de intervalo. Se recomienda la clase para ciclistas intermedios y avanzados.

VARIEDAD DE CICLISMO Esta es nuestra clase estándar en la bicicleta, los instructores pueden incluir una variedad de colinas, intervalos, trabajo de velocidad, etc.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA En esta clase se utilizarán pesos bajos y muchas repeticiones para un entrenamiento de cuerpo completo, incluyendo fuerza en el tronco del cuerpo.

SIEMPRE JOVEN Entrenamiento de fuerza, equilibrio, tronco y flexibilidad diseñado para mayores de 55 años para mantener y mejorar el funcionamiento.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO FUNCIONAL ¡Todo se vale! Todos los niveles son bienvenidos. Prepárese para usar una variedad de equipos en un ambiente divertido y alentador. Puede incluir: equipo para exteriores, fuerza, intervalos y resistencia.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SUPERIOR Los aeróbicos de la vieja escuela se combinan con el entrenamiento HIIT. ¡Un entrenamiento de una hora para todo el cuerpo con música nostálgica y divertida de todas las décadas y géneros que los motivará al máximo! Coreografía de fitness simple y fácil de seguir, ideal para todos los niveles.

HIIT Esta es una clase de entrenamiento de intervalos de alta intensidad de 25 minutos. Trabaje arduamente y gánese sus cortos descansos.

LES MILLS BODYPUMP® Este entrenamiento de fuerza y resistencia de 60 minutos desafía a todos sus grupos musculares principales al utilizar los mejores ejercicios en la sala de pesas. Buena música y su elección de peso le inspiran a obtener los resultados que esta buscando ¡y rápido!

PILATES Pilates fortalecerá y tonificará los músculos, mejorará la postura, la flexibilidad y el equilibrio.

PiYO® Pilates + yoga + movimiento sin parar. Fortalezca, estire y sude usando su propio peso corporal.

SILVERSNEAKERS® CARDIO Este entrenamiento incluye movimientos fáciles de seguir de bajo impacto y fuerza en la parte superior del cuerpo, acondicionamiento abdominal, ejercicios de estiramiento y relajación diseñados para energizar su estilo de vida activo. La opción de piso está disponible en esta clase.

SILVERSNEAKERS® CLASSIC 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 bola para brindar resistencia; y una silla se utiliza para sentarse y / o pararse.

PASEO SOCIAL Elija su propio ritmo, entrenamiento dirigido por un instructor en grupo. Venga a hacer nuevos amigos.

STEP Utilice una plataforma para subir y bajar para tonificar la parte inferior del cuerpo. Su capacidad cardiovascular y coordinación aumentará.

FUERZA Y RESISTENCIA Desarrolle fuerza, disminuya la grasa, agregue definición y aumente la densidad ósea desarrollando músculo magro concentrándose en el entrenamiento de resistencia.

TAICHÍ - MEJOR EQUILIBRIO El equilibrio es clave para vivir una vida segura, activa e independiente. Taichí - Mejor Equilibrio es un programa perfecto para cualquier persona. Aprenderá habilidades de equilibrio a través de movimientos fluidos de Taichí fáciles de aprender. Siéntase más fuerte, tenga un mejor equilibrio, mayor flexibilidad y desarrolle su confianza.

YOGA Expresé el arte del yoga a través del cuerpo y la mente, mientras reduce el estrés diario.

ZUMBA® ¿Estás listo para ponerte en forma? De eso se trata exactamente el programa Zumba®. Es una fiesta de acondicionamiento físico con baile estimulante, eficaz, fácil de seguir, inspirada en la música latina y que quema calorías y que mueve a millones de personas hacia la alegría y la salud.

ZUMBA® GOLD Perfecto para adultos mayores activos que buscan una clase de Zumba modificada con los movimientos originales que amas a menor intensidad.