

Cardio Dance/Swing: Esta clase ofrece una mezcla del clásico de Big Band, Blues y la música swing con pasos de baile tradicional. No hay necesidad de un socio - estar listo para saltar, jive y el baile su manera a un desafío de todo el cuerpo!

20/20/20: 20 minutos de alto acondicionamiento cardiovascular, a 20 minutos de levantamiento de pesas y 20 minutos de trabajo en el núcleo y tonificar el inferior cuerpo.

Yoga: Esta clase de Hatha yoga básica le enseñará posturas clásicas del yoga, llamadas asanas. Están diseñados para tonificar, fortalecer y alinear el cuerpo. La práctica de estas posturas puede ayudar a que la columna vertebral más flexible y saludable y promueve el flujo sanguíneo a todos los órganos, glándulas y tejidos. Favor de traer su propia estera de yoga.

Blast BOSU: Usted se divertirán en esta clase de cardio que también incorpora movimientos de fuerza junto con los movimientos cifra dinámica para quemar las calorías, trabajar el corazón y tonificar el cuerpo.

Step/Circuit: Alterna movimientos de paso básico con series cortas de acondicionamiento muscular. Movimientos cardio en función del paso y se alternan con conjuntos de entrenamiento con pesas básicas para todo el cuerpo.

Power Cycle/Cycle 45: Usted tendrá la seguridad de pedal de lejos esas calorías con esta de 45 minutos a una hora sin-impacto clase de cardio!

* Asegúrese de registrarse para esta clase de anticipación, el espacio es limitado y no se olvide de traer su botella de agua.

Cycle & Abs: 45 minutos de ciclo y 15 minutos de trabajo fundamentales.

Cycle-Tubing: Tomar 30 minutos de ciclo y lo puso con 30 minutos de trabajo de la fuerza tubos y ABS y tiene un entrenamiento completo del cuerpo. Una gran clase para los ciclistas principiantes, o para la persona en busca de entrenamiento cardiovascular y muscular en todo en 1 hora. Esta clase de bajo impacto es para ti!

Muscle Conditioning: Una clase de entrenamiento de fuerza diseñada para todos los niveles, lo que mejora la condición muscular y la resistencia.

Power Hour: "Yo tengo el poder", es lo que va a decir después de una asistencia constante. Esta clase de alta intensidad, de atletismo con sede ha sido diseñado para utilizar su propia fuerza en la formación de varios niveles. Funciona el corazón y el cuerpo por lo que tienen el poder en una hora!

Step/Circuit: Alterna movimientos paso básico con series cortas de acondicionamiento muscular en esta clase de intervalo dinámico. Movimientos cardio en función del paso se alternan con conjuntos de entrenamiento con pesas básicas para todo el cuerpo.

C & C: Usted, literalmente, va a tener una bola de cardio-training y Core. Usted pasará la primera mitad de la clase haciendo de bajo impacto, cardio de alta intensidad, y luego la segunda parte con ejercicios de pelota que se tonifican y fortalecen todo su cuerpo, especialmente su abdomen!

Pilates: Una clase de bajo impacto que entrena el cuerpo de la "casa de energía", o músculos de la base. A través de movimientos precisos que se tonifican y alargar los músculos y utilizar los estabilizadores. Todos los ejercicios se llevan a cabo en el tatami, por favor traiga su propia colchoneta a la clase.

Power Interval Training: Esta clase de resistencia a entrenar cada grupo muscular en una hora mediante la integración de diversas partes del cuerpo al mismo tiempo. La funcionalidad de este tipo de entrenamiento que refleja la forma en que usamos nuestro cuerpo en la vida cotidiana.

Zumba: Una danza / Gimnasia / clase de ejercicios aeróbicos basados en el baile a la música con sabor latino. Un entrenamiento típico puede incluir el merengue, la salsa, el mambo y mucho más. (Todos los niveles)

Yogalates: entremezcla Pilates y yoga para el equilibrio, la flexibilidad, la estabilidad de la base, fuerza y resistencia. La clase se combinará el entrenamiento de fuerza de Pilates con el centro y la mente centrada principios del Yoga. Usted está seguro de disfrutar de los beneficios que el cuerpo, la mente y el alma!

Trekker: Toma de estar en una cinta de correr a un nivel completamente nuevo. En 40-45 minutos disfrutará de una clase de entrenamiento de intervalos como ningún otro! Asegúrese de llevar el agua y estar dispuestos a sudar! Cintas de correr son limitados (una inscripción serán publicados en la recepción 30 minutos antes del comienzo de la clase).