



Lawrence YMCA • GROUP EXERCISE SCHEDULE

January 2 - February 18

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
CLASSES						
CARDIO KICK BOXING						
		9:00am-10:00am		9:00am-10:00am		
ZUMBA						
	6:00pm-7:00pm					
INTRODUCTION TO CARDIO/STRENGTH						
			6:00pm-7:00pm			

ZUMBA® - A basic choreography of Salsa, Samba and Latino style moves, mixed in a free style choreography to give you the best aerobic workout of your life.

Una coreografía básica de la Salsa, Samba y se mueve al estilo latino, mezclado con un estilo libre. A bailar y quemar calorías en esta gran fiesta.

Intro to Cardio/Strength - A great place to get started or just get a great workout. This is a total body workout! This class had 45 minutes of great cardio and calorie burning moves plus 15 minutes of drills to work on core and overall strength, and quickness.

Un gran lugar para comenzar tus metas de entrenamiento. Esta será una clase que trabajara todo tu cuerpo. Las clase consiste de 45 minutos de cardiovascular para quemar bastantes calorías y 15 minutos de abdominales.

CARDIO KICKBOXING - a combination of aerobics, boxing and martial arts. This intense body workout can improve strength, aerobics fitness, flexibility, coordination and balance.

Una combinación de ejercicios aeróbicos, boxeo y artes marciales. Este entrenamiento de cuerpo intenso puede mejorar tu fuerza, ejercicios aeróbicos, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

**Coming Soon
Viene Pronto!**

TRX®

Suspension Training®



**Make your body your
machine.**

**Convierte tu cuerpo
En tu maquina.**