



DESCRIPCIONES DE CLASES DE EJERCICIO EN GRUPO

Las clases de ejercicio en grupo están incluidas con la membresía. Para ubicaciones y horarios actualizados, visite wwymca.org o consulte el Kiosco de Información del Lobby.

Clases Suaves

Mantenga Su Salud (Maintain Your Health)

Esta clase de ejercicio en grupo está diseñada para personas que han experimentado o que actualmente viven con situaciones de salud complejas. Ataques cardíacos, derrames cerebrales, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer y enfermedades autoinmunes son ejemplos de condiciones crónicas que abordaremos a través del ejercicio.

Equilibrio y Fuerza (Balance and Strength)

Utilizamos una variedad de implementos como pesas, bandas de resistencia y pelotas, además de sillas y la pared. Todos los ejercicios están diseñados para desarrollar la fuerza de la zona media y del cuerpo completo, y para mejorar el equilibrio.

Chair Fit (Ejercicio En Silla)

Una excelente opción para quienes disfrutan del yoga, el entrenamiento de fuerza y el estiramiento, pero necesitan realizarlo desde una silla. Será desafiado suavemente, siempre con el enfoque en respetar y escuchar a su cuerpo.

MELT

El Método MELT es una práctica sencilla de autocuidado que utiliza pelotas suaves y un rodillo corporal blando para reducir los efectos negativos del envejecimiento y de una vida activa. Los tratamientos de manos y pies de MELT son tratamientos "globales" que estimulan una respuesta de todo el cuerpo mediante el uso de pelotas pequeñas. MELT ayuda a restaurar la fluidez, la flexibilidad y a aliviar el dolor al reducir la deshidratación del tejido conectivo. Aprenderá a fortalecer su propia resiliencia, reducir y prevenir el dolor, mejorar el rendimiento atlético y disminuir el tiempo de recuperación.

Tai Chi

El Tai Chi estilo Yang es una forma ideal de integrar el cambio y recuperar la resiliencia. Encuentre su tortuga interior, fortalezca las piernas y la espalda, libere tensiones y calme la mente. Conocido por sus beneficios para la salud, el Tai Chi es una meditación en movimiento que mejora la flexibilidad y la fuerza, promueve la relajación mente-cuerpo, incrementa la energía, mejora la fluidez y permite movimientos conscientes y elegantes. Beneficios específicos incluyen descomprimir las articulaciones, hidratar los tejidos y músculos, aumentar la energía y favorecer la longevidad.

Yoga en Silla (Chair Yoga)

El yoga en silla es una forma suave de yoga que se puede realizar sentado. Algunas posturas también pueden hacerse de pie utilizando la silla como apoyo. Esta clase puede mejorar la flexibilidad, la concentración y la fuerza, además de elevar el estado de ánimo y reducir el estrés y la presión en las articulaciones.

Yoga Suave (Gentle Yoga)

El yoga suave es exactamente lo que su nombre indica: un estilo de yoga más tranquilo y accesible. Se practica a un ritmo más lento, con posturas menos intensas, e incluye períodos prolongados de respiración, meditación y relajación.

Clases Avanzadas

Ciclismo Bajo Techo (Indoor Cycling)

Utilizando bicicletas estacionarias, esta clase simula colinas, terrenos planos y trabajo de velocidad, todo acompañado de música y/o intervalos cronometrados. ¡Ideal para entusiastas de la salud física de todos los niveles!

PiYo® Live

PiYo® LIVE combina los beneficios de Pilates para esculpir músculos y fortalecer la zona media con la fuerza y flexibilidad de movimientos fluidos de yoga. Usará su propio peso corporal para realizar una serie continua de movimientos específicos que trabajan cada músculo, grande y pequeño. Subimos la música, el ritmo y la diversión para ofrecerle un entrenamiento intenso pero de bajo impacto que quema muchísimas calorías y ayuda a lograr un físico largo, fuerte y definido. ¡Sude, estírese y fortalézcase en un solo entrenamiento PiYo® LIVE lleno de energía!

R.I.P.P.E.D. The One Stop Body Shock®

Experimente esta fórmula de la salud física total "a prueba de estancamientos". Este entrenamiento combina de manera experta el entrenamiento de resistencia y cardiovascular mediante Resistencia, Intervalos, Potencia, Pliometría y Resistencia muscular. Esta combinación le ayuda a lograr y mantener su físico de una forma divertida, segura y altamente efectiva.

Clases Para Todos Los Niveles

Power Pump

Power Pump es un entrenamiento de fuerza de cuerpo completo que combina música potente con levantamiento de pesas. Esta clase trabaja todos los grupos musculares principales utilizando barra, banco y discos. Los formatos cambian cada 6 semanas para mantener su entrenamiento desafiante y efectivo.

TRX®

Esta clase de Entrenamiento en Suspensión TRX® es un programa revolucionario de acondicionamiento físico de cuerpo completo que utiliza la gravedad y el peso corporal para desarrollar simultáneamente fuerza, equilibrio, flexibilidad y estabilidad de la zona media.

Yoga

La intención de esta clase se encuentra a través del descubrimiento, la exploración y la conciencia del cuerpo interno. Aunque se presta atención a la alineación y al trabajo profundo en las posturas, la inspiración proviene de usted, el estudiante. Permita que su práctica de yoga se desarrolle de forma natural; todos los niveles son bienvenidos.

Fusión Yoga/Pilates

Una clase accesible para todos los niveles, ideal para quienes practican yoga y desean introducirse en Pilates sin salir de su práctica de yoga. Combinando lo mejor de ambos métodos, exploramos la precisión y el control del método Pilates mientras construimos una base sólida para avanzar en la práctica y fortalecer la zona media. Buscamos encontrar calma con la respiración, la conciencia corporal y la fuerza, lo cual puede mejorar los ejercicios. Se ofrecen modificaciones y versiones más sencillas de los ejercicios.

Pilates

¿Le encanta Pilates? Pruebe esta versión contemporánea que combina movimientos clásicos de Pilates con un enfoque moderno. Esta clase fortalecerá su zona media y le dejará sintiéndose estirado, fuerte y equilibrado.

Yoga Restaurativo

¿Alguna vez ha pensado "ojalá pudiera bajar el ritmo"? Esta es su oportunidad. A través de la quietud del cuerpo y la mente, y con el uso de accesorios para mayor comodidad, será guiado a liberar tensiones y restricciones, restaurando una sensación de calma y bienestar.

HIIT Pesado/HIIT de Cuerpo Completo

Únase a esta clase de Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad que incorpora levantamiento de pesas pesadas y movimientos de acondicionamiento metabólico para elevar la frecuencia cardíaca mientras desarrolla masa muscular magra. ¡Un desafiante y gratificante entrenamiento de 60 minutos que lo hará sudar!

Zumba®

Zumba® es una clase para mantener el buen estado físico con baile de inspiración latina que incorpora música y movimientos latinos e internacionales. Las rutinas utilizan un estilo de entrenamiento por intervalos que combina ritmos rápidos y lentos para mantenerlo en movimiento al ritmo de la música. No se requiere experiencia previa en baile. ¡Venga listo para moverse!

Step

El step aeróbico es un entrenamiento cardiovascular clásico que ha perdurado durante décadas por una razón sencilla: ofrece resultados. El "step" es una plataforma elevada de entre 4 y 12 pulgadas. Subirá, bajará y se moverá alrededor de la plataforma en diferentes patrones para aumentar la frecuencia cardíaca y la respiración, y fortalecer los músculos.

Auto-Masaje

Cuando se realiza correctamente, el auto-masaje puede ser una parte valiosa de su rutina de bienestar para mantener el cuerpo fuerte, saludable, móvil y funcionando correctamente. Esta clase utiliza rodillos de espuma, rodillos tipo "peanut", pelotas de masaje y más. ¡Venga antes o después de su entrenamiento para comenzar y terminar de la mejor manera!