

# FitWorks

## horario de clases

Lunes - Viernes 6am - 7pm  
Sábado y Domingo 8am - 4pm

\$8/clase individual

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
<b>6:00 - 7:00</b> en la mañana		<b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners	<b>SPIN (SS)</b> Jason Conners	<b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners		
<b>8:00 - 9:00</b> en la mañana						
<b>9:00 - 10:00</b> en la mañana	<b>CSI FOREVER FIT (G)</b> 9:00-10:15 <b>KUNDALINI YOGA (SS)</b> Marie Stewart  <b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners	<b>SLOW FLOW YOGA (SS)</b> Jennifer Kuhlmann	<b>CSI FOREVER FIT (G)</b> 9:00 - 10:15 <b>Functional Yoga (SS)</b> Jessica Kiesel 7 de enero al 25 de marzo  <b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners	9:00 - 10:15 <b>YOGA &amp; BREATH (SS)</b> Victoria Roper	<b>CSI FOREVER FIT (G)</b>     <b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners	9:15 - 10:30 <b>YOGA (SS)</b> Tom Downey
<b>10:00 - 11:00</b> en la mañana	10:30-11:30 <b>SENIOR STRENGTH (LS)</b> Crystal Fuller	10:15-11:15 <b>CARDIO DANCE (LS)</b> Amanda Wilson	10:30-11:30 <b>SENIOR STRENGTH (LS)</b> Crystal Fuller	10:15-11:15 <b>CARDIO DANCE (LS)</b> Amanda Wilson	10:30-11:30 <b>SENIOR STRENGTH (LS)</b> Crystal Fuller	
<b>12:00 - 1:00</b> en la tarde	<b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners	<b>PILATES (SS)</b> Robyn Marelli	<b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners 1:00 - 1:30 <b>BUILDING STRENGTH</b> Janelle Conners	<b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners  <b>PILATES (SS)</b> Robyn Marelli	<b>H.I.I.T (LS)</b> Janelle Conners 1:00 - 1:30 <b>BUILDING STRENGTH</b> Janelle Conners	
<b>4:30 - 5:30</b> en la tarde	<b>FELDENKRAIS (SS)</b> John Vladimiroff				<b>COLOR: estudio grande (LS)</b> <b>COLOR: estudio pequeño (SS)</b> <b>COLOR: gimnasio (G)</b>	
<b>5:30 - 6:30</b> en la tarde	<b>CIRCUIT STRENGTH (LS)</b> Jennifer Kuhlmann	<b>BARRE (SS)</b> Cyrstal Fuller	<b>Country Line Dance (SS)</b> Principiante - 5:45 - 6:15 Intermedio - 6:15 - 7:00 Pamela Ann	<b>YOGA SCULPT (SS)</b> Jennifer Kuhlmann		

# Clases de FitWorks

## CIRCUIT STRENGTH:

¿Quieres un entrenamiento de cuerpo completo con ejercicios y sin dolor? Esta clase se centra en la fuerza de todo tu cuerpo y ejercicios de cardio para ayudar a mantener y mejorar tu salud y condición actual.

## FELDENKRAIS:

Participar en movimientos estructurados con precisión que implican pensar, sentir e imaginar. Cada lección consta de movimientos sencillos que evolucionan gradualmente para incorporar una mayor amplitud de movimiento y complejidad.

## COUNTRY LINE DANCE:

**PRINCIPIANTES** - Perfecto para principiantes. Aprenda los fundamentos del baile country en línea con PamelaAnn y su estilo tejano. Disfrute de pasos sencillos, música alegre y un ambiente acogedor y sociable. No se necesita pareja. Se requiere calzado o botas limpias.

**INTERMEDIO** - Para bailarines listos para avanzar. Coreografías más rápidas, música dinámica y combinaciones más desafiantes que mejoran la forma física, la coordinación y la confianza. No se necesita pareja. Se requiere calzado o botas limpias.

## CSI FOREVER FIT:

Bienvenido a un programa galardonado que hace hincapié en caminar como movimiento cardiovascular de bajo impacto, así como estiramientos y entrenamiento de resistencia. Este programa sirve a los adultos mayores con diferentes niveles de capacidad de funcionamiento y está patrocinado por el College of Southern Idaho. **GRATIS**

## SLOW FLOW YOGA:

El Yoga de movimiento lento se enfatiza en mantener poses para equilibrar el cuerpo y la mente, con un enfoque en la respiración para fortalecer mental y físicamente.

## YOGA and YOGA & THE BREATH:

Aprende a estirar, fortalecer, equilibrar y ser más flexible a través de Asanas (posturas) y la respiración de una manera suave.

## PILATES:

El método Pilates busca desarrollar un movimiento controlado a partir de un núcleo fuerte. Pilates se centra en el desarrollo de los músculos estabilizadores profundos del torso y el fortalecimiento de los músculos abdominales y de la espalda.

## H.I.I.T:

Este rápido entrenamiento en intervalos de alta intensidad combina vigorosas ráfagas de movimiento funcional (como sentadillas y estiramientos) con breves descansos o actividades a un ritmo más lento. El entrenamiento H.I.I.T. aumenta el metabolismo, fortalece el corazón y mejora la condición física muscular.

## YOGA SCULPT:

Yoga Sculpt fusiona la fluidez del yoga tradicional con la intensidad del entrenamiento de fuerza, utilizando pesas de mano. Esta clase ofrece un enfoque equilibrado de la flexibilidad y la tonificación muscular, dejando a los participantes rejuvenecidos.

## KUNDALINI YOGA:

Una mezcla edificante de las prácticas espirituales y físicas que incorporan el movimiento, técnicas de respiración dinámica, la meditación y el canto de mantras, con el objetivo de construir la vitalidad física y la conciencia consciente. Todos los niveles son bienvenidos.

**FUNCTIONAL YOGA:** Amplíe su capacidad para mantenerse activo y recuperarse mediante la mejora de la movilidad, la alineación estructural, el equilibrio, la eficiencia del movimiento y la conciencia de sí mismo. El yoga funcional se centra en el propósito y la sensación de las posturas más que en la estética.

## BARRE:

La clase de Barre combina la gracia inspirada en el ballet con el ejercicio, centrándose en la flexibilidad, el fortalecimiento muscular y el cuidado de las articulaciones de bajo impacto. Adecuado para todos los niveles; se espera mejorar la postura, la fuerza de la base, la resistencia y un equilibrio armonioso.

## SPIN:

Siente la energía electrizante a medida que mezcla la resistencia con secuencias de construcción de energía. Sincroniza tu pulso con el ritmo del compás, experimenta velocidades emocionantes y formidables subidas. Una vez que te bajes del asiento, empieza la cuenta regresiva, ansioso por la prisa de la siguiente salida.

## CARDIO DANCE FITNESS:

¡Ponte en forma en cuerpo, mente y espíritu con buena música! Esta clase de cardio con un toque latino te hará moverte al compás de todo tipo de ritmos. Abierto en todos los niveles, es como una noche de baile sin resaca. ¡Ven a bailar con nosotros!

## SENIOR STRENGTH:

Senior Strength se enfoca en revertir la pérdida muscular y desarrollar el metabolismo a través de ejercicios de resistencia, adecuados para personas de 50 años o más. Este programa tiene como objetivo mejorar la densidad ósea, reducir la grasa y fomentar una vida más activa y vibrante.

## BUILDING STRENGTH:

Un entrenamiento de fuerza de cuerpo completo para construir músculo. Esta clase ofrecerá una variedad de diferentes ejercicios de fuerza utilizando diversos equipos tales como mancuernas, pesas, barras, bandas de resistencia, y el peso corporal.

## Básica

Incluye máquinas de pesas, equipos de cardio y gimnasio abierto.

	Mensualidad Pago Automático	Mensualidad	Anual
ADULTO	\$25	\$30	\$234
ADULTO MAYOR (62+)	\$20	\$25	\$195
ESTUDIANTE (>18)	\$20	\$25	\$100

## Plus

Incluye máquinas de pesas, equipos de cardio, gimnasio abierto y clases ilimitadas.

	Mensualidad Pago Automático	Mensualidad	Anual
ADULTO	\$45	\$50	\$390
ADULTO MAYOR (62+)	\$35	\$40	\$312
ESTUDIANTE (>18)	\$35	\$40	\$100

## Pases Diarios

	Gimnasio	Clase
ADULTO	\$5	\$8
ADULTO MAYOR (62+)	\$4	\$8
ESTUDIANTE (>18)	\$4	\$8

## Reglas del Gimnasio

**Equipos:** Verificar disponibilidad. Limpiar y devolverlo después de usarlo. Traer botella de agua, tapete o toalla.

**Tiempo:** Sea puntual en las clases.

**Teléfono:** Limite sus llamadas, use audífonos.

**Espacio:** Respete el espacio y equipo personal de otros.

**Pertenencias:** Mantenga sus artículos personales organizados.

**Comunidad:** Se acogedor, evite dar consejos no solicitados.