BCRD
Pursue the Active Life

FitWorks

HORARIO DE CLASES

lun-vier 6:00 am-7:00 pm
sáb-dom 8:00 am-4:00 pm
bcrd.org • (208) 578-2273

LUNES

6:00-7:00 am lun miér vier	**BUILDING STRENGTH** Eduardo Zavala	EG
9:00-10:00 am lun miér vier	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
9:00-10:00 am lun miér vier	**CSI FOREVER FIT** Robyn Marelli	G
9:00-10:15 am lun	**KUNDALINI YOGA** Marie Stewart	EP
10:30-11:30 am lun miér vier	**SENIOR STRENGTH** Robyn Marelli	EG
12:00-1:00 pm lun miér vier	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
4:15-5:15 pm lun	**FELDENKRAIS** John Vladimiroff	EP
5:30-6:30 pm lun	**CIRCUIT STRENGTH** Jennifer Kuhlmann	EG

MARTES

6:00-7:00 am mar juev	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
9:00-10:00 am mar	**SLOW FLOW YOGA** Jennifer Kuhlmann	EP
10:15-11:15 am mar juev	**CARDIO DANCE** Amanda Wilson	EG
12:00-1:00 pm mar juev	**BUILDING STRENGTH** Yadi Spangenberg	EG
12:00-1:00 pm mar juev	**PILATES** Robyn Marelli	EP

MIÉRCOLES

6:00-7:00 am lun miér vier	**BUILDING STRENGTH** Eduardo Zavala	EG
9:00-10:00 am lun miér vier	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
9:00-10:15 am miér	**FUNCTIONAL YOGA** Jessica Kisiel 2 dic.-24 feb.	EP
9:00-10:00 am lun miér vier	**CSI FOREVER FIT** Crystal Fuller	G
10:30-11:30 am lun miér vier	**SENIOR STRENGTH** Crystal Fuller	EG
12:00-1:00 pm lun miér vier	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
1:00-1:30 pm miér vier	**BUILDING STRENGTH** Janelle Conners	EG
5:45-6:15 pm miér	**COUNTRY LINE DANCE** (Principiante) PamelaAnn	EP
6:15-7:00 pm miér	**COUNTRY LINE DANCE** (Intermedio) PamelaAnn	EP

JUEVES

6:00-7:00 am mar juev	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
9:00-10:15 am juev	**YOGA and the BREATH** Victoria Roper	EP
10:15-11:15 am mar juev	**CARDIO DANCE** Amanda Wilson	EG
12:00-1:00 pm mar juev	**BUILDING STRENGTH** Yadi Spangenberg	EG
12:00-1:00 pm mar juev	**PILATES** Robyn Marelli	EP

VIERNES

6:00-7:00 am lun miér vier	**BUILDING STRENGTH** Eduardo Zavala	EG
9:00-10:00 am lun miér vier	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
9:00-10:00 am lun miér vier	**CSI FOREVER FIT** Crystal Fuller	G
10:30-11:30 am lun miér vier	**SENIOR STRENGTH** Crystal Fuller	EG
12:00-1:00 pm lun miér vier	**H.I.I.T.** Janelle Conners	EG
1:00-1:30 pm miér vier	**BUILDING STRENGTH** Janelle Conners	EG

SÁBADO

9:15-10:30 am sáb	**YOGA** Tom Downey	EP

EG - ESTUDIO GRANDE

EP - ESTUDIO PEQUEÑO

G - GIMNASIO

Membresía Básica: Incluye máquinas de pesas, equipo de cardio y acceso al gimnasio libre.

Membresía Plus: Incluye máquinas de pesas, equipo de cardio, acceso al gimnasio libre, pickleball y clases de fitness ilimitadas.

PRECIOS	MEMBRESÍA BÁSICA			MEMBRESÍA PLUS			PASE DE UN DÍA	
	AUTO/MEN.	MENSUALIDAD	ANUAL	AUTO/MEN.	MENSUALIDAD	ANUAL	BÁSICA	PLUS
ADULTO	$25	$30	$234	$45	$50	$390	$5	$8
ADULTO MAYOR (62+)	$20	$25	$195	$35	$40	$312	$4	$8
ESTUDIANTE (>18)	$20	$25	$100	$35	$40	$100	$4	$8

Classes 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 limpios.
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 limpios.

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. $20 por sesión - (208) 732-6855

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.