

## Descripciones De Clases

- ✓ **Boot Camp /Estilo Militar:** Aerobicos y ejercicios de flexiones, saltos y pesas utilizando un tema de campo de entrenamiento.
- ✓ **Baile Cardio:** Esta clase de baile te hará sudar. Cada semana hay variedad de música para que te pongas en gran forma.  
**Cardio Estilo Patear:** Alta energía y ritmo rápido, entrenamiento de cuerpo entero. Una buena manera de eliminar, patear y ponche su estrés.
- ✓ **Chisel :** Esta clase es una reforma total para tu cuerpo con un ritmo rápido formulado como estilo militar. Pesas, gimnasia, y otros métodos le ayudará esculpir y dar forma a los músculos con intervalos de cardio para quemar grasa. El formato cambia con frecuencia para mantener interés.
- ✓ **Giro:** Clases de ciclo adentro son divertidas y una gran manera de obtener su sesión de cardio! Puedes quemar alrededor de 700 calorías en cada clase! Cada instructor tiene su propio estilo. Tome una clase con nuestros instructores "Hard Bodies!"
- ✓ **Clase De Boxeo /Patear:** Patear y pasos de boxeo para sudar, botar peso y quemar grasa con esta clase de alta energía y ritmo rápido.
- ✓ **Peak Bomba! / Entrenamiento Muscular:** Se utiliza Barras y pesas para esculpir tu cuerpo. Concentración en una zona exclusiva antes de rotar a otras. Esta clase trabaja todo el cuerpo
- ✓ **Variedad Peak Y Variedad para Jovenes:** Esta clase está diseñada para utilizar cada metodo y equipo que Peak tiene junto con movimientos funcionales. Mucha variedad y ritmo rápido.
- ✓ **Pilates :** Esculpir y tonificar su cuerpo con el uso de las posiciones tradicionales de Pilato y técnicas de respiración. Pilates refuerza su núcleo y alarga los músculos para darle un tono y un aspecto esculpido.  
**Pilates / Yoga:** Esta clase combina Pilates y Yoga para tonificar y alargar los músculos
- ✓ **Silver Sneakers /Seniors:** Esta clase utiliza un rango completo diseñados exclusivamente para personas activas de 65 años y arriba. La clase es reconocida nacionalmente, basada en silla, y se usa pesas y equipo.
- ✓ **Pesas Para Seniors:** ¿Usted es 55 años o más ? Entonces esta clase de grupo de entrenamiento es para usted. La clase utiliza el equipo en la gimnasia de Peak. Un entrenador personal certificado trabajará con usted y le mostrará cómo utilizar el equipo en una manera segura.y a todos se le da un plan de ejercicio escrito.
- ✓ **Zonas Rebeldes:** Esta clase está diseñada para reforzar las áreas que le da problemas, por ejemplo lo zona abdominal, glúteos, muslos,etc. Dígale al entrenador las areas que quieres mejorar y la clase será diseñado para exclusivamente tomar cuidado de ellos!
- ✓ **Pesas/Principiantes:** ¿Tienes miedo de usar el equipo de pesas en Peak? ¿No estás seguro cómo sentarte en el equipo? ¿Tienes miedo que podrías salir herido? Esta clase enseñada por un entrenador personal certificado es para ti. Puedes conocer a tu entrenador en el vestíbulo, en frente de la

gimnasia para unos minutos de instrucción y luego prepárate para entrenamiento y para aprender.

- ✓ Giro/ Principiantes: Giro basico y para aprender.