

# Invierno 2011

## LUNES

<u>AM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
<b>6:00-7:00</b>	<b>Iron Man Cardio</b>	<b>Bernie#</b>
8:30-9:15	Step / Pasos Cardio	Hollie#
12:00-12:45	Pilates	Dee
<u>PM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
5:00-5:30	Zonas Rebeldes	Mary Ann#
5:30-6:15	Ciclismo	Brittany
5:30-6:30	Caos Total!	April
6:30-7:30	Ciclismo Extremo	Jeff
6:30-7:15	Zumba	Katharine
<b>7:15-8:15</b>	<b>Body Slam</b>	<b>Sean#</b>

## MARTES

<u>AM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
5:40-6:30	Ciclismo	Meagan
8:15-9:00	Entrenamiento De Pesas 101	Mary Ann#
11:00-11:45	Silver Sneakers/Para Mayores	Mary Ann#
12:00-12:45	Ciclismo	Mary Ann#
<b>12:00-1:00</b>	<b>Iron Man Cardio</b>	<b>Bernie#</b>
<u>PM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
5:15-6:15	Ciclismo	Allison
5:30-6:30	Campo De Ejercicio	Dee
6:30-7:30	Ciclismo	Bernie#
6:30-7:15	Pilates	Dee
<b>7:15-8:15</b>	<b>Body Slam</b>	<b>Sean#</b>

## MIERCOLES

<u>AM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
<b>6:00-7:00</b>	<b>Iron Man Cardio</b>	<b>Bernie#</b>
8:30-9:15	Cardio Jam / Baile	Hollie#
9:30-10:15	Mat Works / Tonificar	Mary Ann#
<u>PM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
5:30-6:30	PEAK Variedad Juvenil	Brooke
5:30-6:20	Ciclismo	Kristen
6:30-7:30	PEAK Pump /Pesas	Holly

## JUEVES

<u>AM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
5:40-6:30	Ciclismo	Katie#
8:15-9:00	Ciclismo	Mary Ann#
9:30-10:30	Pilates Extremo	Dee
11:00-11:45	SilverSneakers /Para Mayores	Mary Ann#
<b>12:00-1:00</b>	<b>Iron Man Cardio</b>	<b>Bernie#</b>
<u>PM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
4:15-5:15	Cardio Sculpt/ Tonificar	Dee
5:15-6:15	Ciclismo Con Dios	Lindsey
5:30-6:30	Pilates	Dee
6:15-7:15	Ciclismo Extremo	Jeff
6:30-7:15	Killer X/ Extremo X	Carlie
<b>7:15-8:15</b>	<b>Body Slam</b>	<b>Sean#</b>

## VIERNES

<u>AM</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
<b>6:00-7:00</b>	<b>Iron Man Cardio</b>	<b>Bernie#</b>
8:30-9:15	El Ultimo Chance !	Hollie#
9:15-10:30	Yolates/ Yoga y Pilates	Dee
11:00-11:45	Pesas Para Mayores	Mary Ann#

## FIN DE SEMANA

<u>SABADO</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
9:00-10:00	PEAK Pump / Pesas	Hollie#
10:00-11:00	Zumba	Katharine
10:00-11:00	Ciclismo	Katie/Jeff
<b>11:00-12:00</b>	<b>Iron Man Cardio</b>	<b>Bernie#</b>
11:15-12:00	Ciclismo 101	Kristen
<u>DOMINGO</u>	<u>CLASE</u>	<u>INSTRUCTOR</u>
2:00-3:00	Sump / Ciclismo y Pesas	Katie/Kristen

8 participantes a lo menos para poder ofrecer cada clase

El simbolo "# Instructores" indica Entenador Personal Certificado.

Clases en impresion negra se ofrecen por un costo mensual adicional.  
Consulte con personal de recepcion para mas informacion.

Efectivo 3/1/2011