

# PONTE SALUDABLE JUNTOS



eliminating racism  
empowering women  
**ywca**

## Marshalltown YMCA-YWCA Horario de Ejercicio en Grupo

Primavera 2026: del 30 de marzo al 31 de mayo  
Primavera 2: del 4 de mayo al 31 de mayo

### LUNES

#### Warrior Workout

M/W/F 5:10-6am

#### Cardio Pump Fusion

M/W/F 6-6:45am

#### Cardio Mix

M/W 8-8:45am

#### Pilates

M/W 9-10am

#### Rock Steady Boxing

M/W/F 9-10am

Enhance®Fitness avalado  
por Silver and Fit ®

M/W/F 10:15-11:15am

M/W 1-2pm

#### Group Power

M/W 5:30-6:30pm

#### Buti Yoga

M/W 5:30-6:30pm

### MARTES

#### Group Power

T/Th 9-10am

#### Yoga

T/Th 9-9:45am

#### Core

T 10-10:15am

#### Yoga

T/Th 5:30-6:30pm

### MIÉRCOLES

#### Warrior Workout

M/W/F 5:10-6am

#### Cardio Pump Fusion

M/W/F 6-6:45am

#### Cardio Mix

M/W 8-8:45am

#### Pilates

M/W 9-10am

#### Rock Steady Boxing

M/W/F 9-10am

Enhance®Fitness avalado  
por Silver and Fit ®

M/W/F 10:15-11:15am

M/W 1-2pm

#### Group Power

M/W 5:30-6:30pm

#### Buti Yoga

M/W 5:30-6:30pm

### JUEVES

#### Group Power

T/Th 9-10am

#### Yoga

T/Th 9-9:45am

#### Tai Chi/Qigong

Th 10-10:30am

#### Yoga

T/Th 5:30-6:30pm

### VIERNES

#### Warrior Workout

M/W/F 5:10-6am

#### Cardio Pump Fusion

M/W/F 6-6:45am

F 9-10am

#### Rock Steady Boxing

M/W/F 9-10am

Enhance®Fitness avalado  
por Silver and Fit ®

M/W/F 10:15-11:15am

### SÁBADO

#### Buti Yoga

Sat 9-10am

MARSHALLTOWN YMCA-YWCA

108 Washington Street, Marshalltown, IA 50158

P 641.752.8658 www.ymca-ywca.org

A Todos los miembros de la YMCA tienen acceso a clases virtuales a través de la plataforma Y360. Si tiene alguna pregunta, visite la YMAC o descargue la aplicación Y360 hoy mismo.

# DESCRIPCIONES DE LAS CLASES – Ejercicio grupal de primavera de 2026

**BUTI YOGA** – Un yoga dinámico que combina saltos, danza tribal asanas (posturas) de yoga. Buti Yoga se centra en encontrar tu propia fuerza y fluidez en tu vida.

**CARDIO MIX** – Para quienes disfrutan de la variedad, la coreografía y los retos, esta clase utiliza de forma creativa una variedad de ejercicios para tonificar y definir los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo, además de proporcionar un excelente entrenamiento cardiovascular.

**CARDIO PUMP FUSION** – Una clase llena de energía que combina a la perfección movimientos de fitness para un entrenamiento completo de todo el cuerpo. Saldrás de esta clase con una sensación de vitalidad y satisfacción, ¡con ganas de más!

**CORE** – El entrenamiento funcional del tronco de pie se combina con ejercicios abdominales en el suelo para brindarte una experiencia de fortalecimiento del tronco vigorosa.

**ENHANCE@FITNESS Endorsed by Silver and Fit®** – EnhanceFitness es un programa de eficacia comprobada para el acondicionamiento físico de las personas mayores y el control de la artritis. Entre los beneficios de las clases de bajo impacto del programa se incluyen el aumento de la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la reducción de los síntomas de la artritis.

**GROUP POWER** – Group Power ejercitará todos tu músculos con un entrenamiento de pesas de alta repetición. Utilizando una barra ajustable, discos de peso y el propio peso corporal, Group Power combina sentadillas, zancadas, press y curls con ejercicios funcionales integrados.

**PILATES** – Pilates es un ejercicio suave que se centra en la alineación corporal y la respiración. Mejora tu control, estabilidad, coordinación, resistencia, equilibrio, fuerza y flexibilidad.

**ROCK STEADY BOXING** – Rock Steady Boxing trabaja moviendo el cuerpo en todos los planos de movimiento, variando continuamente los ejercicios y las modalidades durante el entrenamiento. La clase está disponible para personas con enfermedad de Parkinson. Se requiere inscripción y autorización médica antes de la primera clase.

**TAI CHI/QIGONG** – Tai Chi/Qigong es una antigua forma de ejercicio chino que consiste en movimientos lentos, bellos y relajados que desarrollan una sensación de equilibrio y armonía entre la mente y el cuerpo.

**YOGA** – Disfruta de posturas de yoga tradicionales para mejorar tu flexibilidad, amplitud de movimiento y tono muscular. Saldrás con energía y listo para afrontar el resto del día.

**WARRIOR WORKOUT** – Ponte más fuerte, consigue resultados y prepárate para la batalla. Cada clase te presentará un nuevo desafío con pesas, cuerdas para saltar y mucho más. ¡No te los querrás perder!

## Pautas para las clases de salud y bienestar

\*No es necesario registrarse previamente; las clases están incluidas con las membresías y los pases diarios.

\*Cada clase se adapta fácilmente a la comodidad y el nivel de habilidad de cada participante.

\*Los jóvenes de 10 a 13 años, acompañados de un padre/tutor, pueden asistir tras una sesión informativa para padres e hijos.

\*El YMCA-YWCA de Marshalltown se reserva el derecho de modificar el horario o cancelar las clases debido a la baja asistencia.

\*Todas las clases se impartirán en el segundo piso del Centro Horne-Henry, salvo que se indique lo contrario.

## Pautas de seguridad

\*Se les pedirá a los participantes que desinfecten todo el equipo utilizado durante las clases con el spray desinfectante y las toallas proporcionadas.

\*Hay esterillas de yoga disponibles.

\*El estudio Y360/Studio 2 está disponible fuera del horario programado para las clases grupales. El espacio Y360

Downstairs está disponible para quienes deseen participar en clases grupales virtuales.