



PERSONAL TRAINING AT THE Y

Our certified personal trainers will help you get results with a fitness program customized to you! They'll encourage and motivate you as you make steady progress toward your goals, and help you overcome plateaus. Personal training puts you on the right path for a successful, lifelong health and wellness journey.

INDIVIDUAL PRICING

Work 1:1 with a personal trainer to stay motivated and on target to reach your goals.

1-60min Session: \$48/\$71
5-60min Sessions: \$194/\$335
10-30min Sessions: \$194/\$335
10-60min Sessions: \$296/\$572

GROUP PRICING

Work with a personal trainer alongside your friends or family as a group of 2-5. All group members pay the price listed below and meet together with the trainer.


1-60min Session: \$39/\$58
5-60min Sessions: \$157/\$270
10-30min Sessions: \$157/\$270
10-60min Sessions: \$241/\$461

GETTING STARTED

Reach out to the Y's Health and Wellness Director or Assistant Director to be matched with a personal trainer.

Matches based on client and trainer availability, goals, and preferences.

HELPING YOU REACH YOUR GOALS!

 641.752.8658



eliminating racism
empowering women
ywca



MARSHALLTOWN YMCA-YWCA
Marshalltown, Iowa



WEBSITE
www.ymca-ywca.org



ENTRENAMIENTO PERSONAL EN LA YMCA

Nuestros entrenadores personales certificados te ayudarán a obtener resultados con un programa de entrenamiento personalizado. Te motivarán y apoyarán en tu progreso hacia tus objetivos, y te ayudarán a superar cualquier estancamiento. El entrenamiento personal te encamina hacia una vida plena de salud y bienestar.

PRECIOS INDIVIDUALES

Entrena individualmente con un entrenador personal para mantenerte motivado y enfocado en alcanzar tus objetivos.

1 sesión de 60 minutos: \$48/\$71

5 sesiones de 60 minutos:
\$194/\$335

10 sesiones de 30 minutos:
\$194/\$335

10 sesiones de 60 minutos:
\$269/\$572

PRECIOS GRUPALES

Entrena con un entrenador personal junto a tus amigos o familiares en un grupo de 2 a 5 personas. Todos los miembros del grupo pagan el precio indicado a continuación y se reúnen juntos con el entrenador.


1 sesión de 60 minutos: \$39/\$58
5 sesiones de 60 minutos: \$157/\$270
10 sesiones de 30 minutos:
\$157/\$270
10 sesiones de 60 minutos: \$241/\$461

EMPEZANDO

Comunícate con el Director o Subdirector de Salud y Bienestar de la YMCA para que te asignen un entrenador personal.

La asignación se basa en la disponibilidad, los objetivos y las preferencias tanto del cliente como del entrenador.

¡TE AYUDAMOS A ALCANZAR TUS METAS!

 641.752.8658



eliminating racism
empowering women
ywca



MARSHALLTOWN YMCA-YWCA
Marshalltown, Iowa



SITIO WEB
www.ymca-ywca.org