



CENTRO DE RECREACIÓN DE COMMERCE CITY-HORARIO DE CLASES DE EJERCICIOS GRUPALES



Para ver los horarios actuales, por favor visite el mostrador central o www.c3gov.com/recreation. Para mejorar nuestro servicio a la comunidad, las clases se ajustan periódicamente durante el año. Los cambios se realizan los viernes antes de la finalización del horario del grupo de ejercicios. Las clases se realizan en la sala de ejercicios en el primer piso, cerca de las canchas de rcquetbol y del gimnasio.

**Todas las clases, excepto las marcadas con un asterisco, estn incluidas con la membresía y con la tarjeta de marcado. Las clases grupales y de ejercicios acuáticos estn incluidas en la membresía anual o mensual y en las tarjetas de 20 marcas de SilverSneakers.*

Las clases con asterisco requieren inscripción previa. Inscríbase visitando o llamando al mostrador de inscripción al 303-289-3789.

20/20 Fitness

Tiene una hora libre? No está seguro si hacer cardio o pesas? Pruebe esta clase, que le dar 20 minutos de cardio, 20 minutos de pesas y luego una serie de ejercicios abdominales.

Al ritmo de Iris

Complete aerobismo de bajo impacto para que su corazón comience a fortalecerse. Luego continúe con ejercicios de fortalecimiento usando elementos como pesas de mano, discos deslizadores y otros.

Bokwa

Bokwa es una interesante mezcla de hip hop y danza aeróbica que se conecta con la danza de estilo sudafricano.

Cardio Kick y más

Esta clase de alta energía incorpora combinaciones de aerobismo y kick boxing, movimientos de fortalecimiento y ejercicios de desafiantes. Todo esto en una clase que desarrolla múltiples aspectos de la aptitud física.

Bicicleta y pasos

Una variedad de ejercicios que incorporan coreografía, bicicletas y entrenamiento en resistencia.

Pedaleando

Desafe su habilidad de pedalear con una bicicleta que usa terrenos simulados. Controle la resistencia en todo momento al pedalear (virtualmente) en colinas, praderas o montañas. Apto para todos los niveles.

Campamento Intensivo de Ejercicios

Desafe su resistencia, velocidad, agilidad, fortaleza y equilibrio con estas rutinas de ejercicios. Todos los ejercicios se pueden adaptar a los distintos niveles de aptitud física.

Kickboxing/Strength Express

Combinaciones de intensidad moderada de golpes y patadas para hacer latir su corazón.

Power Circuit

Se trata de una clase enfocada en el desarrollo de fortaleza que incluye ejercicios de tonificación musical junto con segmentos cardiacos para formar y tonificar el cuerpo entero.



Fortaleza para Adultos Mayores

Esta clase se enfoca en fortalecer los músculos de una manera segura y progresiva. Al final de la clase se realizan ejercicios de relajación para prepararse para el resto del día.



SilverSneakers® Circuit

Combine diversn y ejercicios para aumentar su resistencia cardiovascular y muscular por medio de una serie de ejercicios. Se usan pesas de manos, tubos elásticos y pelotas, a la vez que se incorpora una coreografía de aerobismo sin impacto para fortalecer la parte superior del cuerpo. Se ofrece una silla para apoyo. Se termina con estiramiento total para relajarse luego en una posición cómoda.



SilverSneakers® Classic

Diviértase y muvase al compás de la msica realizando ejercicios diseñados para aumentar el tono muscular, aumentar el movimiento y ayudar en actividades de la vida diaria. Se usan pesas de manos, tubos elásticos y pelotas para los ejercicios de resistencia. Se provee una silla para tener un apoyo.

SilverSneakers® Yoga

Una variedad de movimientos para mejorar la postura y aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Se ofrece una silla para apoyo para los ejercicios y posturas diseñados para aumentar la flexibilidad, el equilibrio y la amplitud de movimiento. Los ejercicios de respiración y la relajación final promueven la reducción del estrés y la claridad mental.

FUERTE

Qu lo motiva a mantenerse en forma? Esta clase está diseñada para desafarlo una y otra vez. La clase es apta para todos los niveles y consiste en entrenamiento de fortalecimiento y levantamiento de pesas, con ejercicios cardiovasculares para perder peso. Venga con un amigo para mantenerse FUERTE.

Totally Toned

Una mezcla de ejercicios tonificadores para una sesión de entrenamiento que le darán energía a mitad del día.

*Weight Loss Boot Camp

Este entrenamiento para grupos pequeños, a cargo de un instructor certificado, está diseñado para proveer atención individual y motivación grupal. Queme calorías y ponga a prueba sus límites por medio de una combinación de ejercicios cardiacos y de fortalecimiento. Este "campamento" incluye pre post evaluaciones para medir su progreso. Se aceptan personas de todo tipo de aptitud física.

*Women on Weights

Esta clase es solamente para mujeres y se ofrece en grupos pequeños. Las participantes se entrenan para mejorar y desarrollar sus músculos, perder grasa corporal, aumentar el metabolismo y desarrollar confianza.

Yoga (Hatha and Vinyasa)

Alimente su mente y su cuerpo por medio de poses, respiración y relajación. Yoga ahora está incluido en la membresía y los pases diarios sin cargo extra. Traiga su propio acolchado (el número disponible es limitado).

Zumba®

Deje de lado su rutina de ejercicios y participe de esta clase inspirada en bailes latinos. La clase tiene un límite de 35 participantes, aceptados por orden de inscripción. Se recomienda llegar temprano.

Zumba Sentao®

Qu pasa cuando se usa una silla para agregar movimientos que quemen calorías a la clase de Zumba ya llena de energía. El resultado es Zumba Sentao. Esta clase es mitad Zumba y mitad Zumba Sentao. La clase tiene un límite de 35 participantes.



MANTENGASE MOTIVADO E INSPIRADO CON ENTRENAMIENTO PERSONAL



Orientación para la Sala de Pesas

¿Primera visita al Centro de Recreación de Commerce City?
¿Primera vez que hace pesas? Participe de una orientación GRATIS de 30 minutos sobre el uso de las pesa, dictada por un entrenador certificado, para que usted aprenda cómo usar las máquinas de manera segura y correcta para un ejercicio corporal total.

Evaluación de Aptitud Física

Identifique sus puntos débiles y fuertes, establezca metas realistas y mida su progreso por medio de esta evaluación. El examen completo de aptitud física incluye todos los componentes: composición corporal, resistencia cardiovascular, Fortaleza muscular, resistencia muscular y flexibilidad.
\$25/\$30

Composición Corporal

¿Cuánto tejido adiposo (grasa) tiene usted en el cuerpo?
¿Cuántas libras tiene usted que bajar, 5, 10 o 20? ¿Está usted dentro de los parámetros de salud? ¿Qué debe hacer para bajar la grasa? Haga una cita y usted encontrará todas las respuestas después de una prueba de medición de pliegues de la piel con un calibre. Llamar al 303-289-3762 para una evaluación GRATIS.

Consulta de aptitud física

Si usted es nuevo al mundo de los ejercicios físicos y no sabe dónde comenzar (porque la televisión, las revistas y los amigos le dan muchos consejos), venga a hablar con el coordinador de ejercicios físicos para informarse de qué es real y qué no lo es. Traiga todas sus preguntas y aprenda lo que se debe hacer para controlar su salud.

Para una cita gratis de 30 minutos. 303-289-3762.



Entrenamiento Personal

El entrenamiento personal incorpora evaluación física, establecimiento de metas y educación de salud como parte de una serie de ejercicios diseñados para las necesidades y metas específicas de cada individuo. El programa está a cargo de un entrenador personal certificado nacionalmente. Si usted quiere perder peso, fortalecer sus músculos, o mejorar su salud, nuestros entrenadores personales lo ayudarán a llegar a esas metas y le enseñarán las técnicas, ejercicios y motivación para alcanzarlas.

UNA HORA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

- 1 one-hour session* \$35/\$40
- 3 sesiones de una hora \$99/\$114
- 6 sesiones de una hora \$186/\$201
- 10 sesiones de una hora \$290/\$305

**Las sesiones de una hora sólo se pueden comprar por clientes que regresen y que previamente tenían paquetes de 3, 6 o 10 sesiones.*

SESION DE AMIGOS (2 PERSONAS)

- 3 sesiones de una hora \$81/\$96 por persona
- 6 sesiones de una hora \$150/\$165 por persona
- 10 sesiones de una hora \$230/\$245 por persona

ENTRENAMIENTO PERSONAL ESPECIAL DE AÑO NUEVO

¡Manténgase en forma en el Año Nuevo! Ahora es el momento de motivarse para mejorar la salud. Ahorre \$10 al inscribirse en el paquete de tres sesiones durante enero.

Las compras deben realizarse ese mes. Las sesiones vencen seis meses después de la fecha de compra.

Se deben completar los formularios necesarios de entrenamiento personal antes de poder registrarse. Para más información, llamar al 303-289-3762. Las sesiones que no se usen vencen seis meses después de la compra. No se proveen reembolsos por esas sesiones.

Para más información sobre estos y otros servicios de aptitud física o para concertar una cita con un profesional en ejercicios físicos, llamar al 303-289-3762.



MANTENGASE FIRME CON LAS CLASES ESPECIALES DE EJERCICIOS



Todas las clases de ejercicios físicos requieren inscribirse y no están incluidas con ninguna membresía.

Yoga para principiantes

Participe en un grupo pequeño de yoga enfocado en principiantes. Esta clase está diseñada para aquellos que nunca practicaron yoga o que se sienten intimidados en otras clases. Aprenda lo esencial de las poses y prácticas para luego transferirse a un grupo. No se necesita experiencia previa. Solamente traiga su acolchado (o use uno de los nuestros). Se requiere inscribirse por anticipado y debe haber por lo menos cuatro participantes para ofrecer la clase. Para mayores de 16 años.

Sesión 1

Mié 1/11-1/25 (3 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3241.101 \$15/\$18

Escalando rocas

Escalar rocas es una excelente actividad física que desarrolla y fortalece la musculatura corporal (incluyendo músculos grandes y pequeños). Venga con nuestro grupo a Rock'n & Jam'n Climbing Gym en Thornton para escalar rocas. No se preocupe si nunca lo hizo antes, ya que se lo certificará antes del evento. Inscribese ahora mismo y traiga un amigo. Se provee transporte (cupó limitado en el vehículo). Se requiere pre-inscribirse y debe haber por lo menos cuatro participantes para ofrecer la clase.

Mayores de 13 años. (Los participantes menores de 18 deben estar acompañados por un padre o guardián. Se requiere que el padre o guardián firme un formulario de consentimiento antes que el menor participe).

9 a.m. El transporte sale del Commerce City Recreation Center

Sesión 1

Sáb 2/25 9 a.m. – Mediodía
3411.101 \$33 por persona

Levantamiento de pesa para adolescentes

Estar en buenas condiciones físicas aumenta la autoestima y la confianza de los jóvenes y mejora su habilidad atlética. Las clases incluyen dos horas de aprendizaje práctico para planear ejercicios efectivos y para aprender a usar el equipo apropiadamente y con seguridad. Los adolescentes de 14 y 15 años, si completan el aprendizaje práctico, tendrán identificación validada para entrar en la sala de pesas. Edad: 14-18. Inscripción previa requerido.

Sesión 1

Sáb 1/21 10-11:30 a.m.
3111.101 \$15/\$20

Sesión 2

Sáb 3/18 10-11:30 a.m.
3112.101 \$15/\$20

Mujeres levantando pesas

En esta clase para mujeres en grupos pequeños, usted participará de entrenamiento en fortalecimiento tonificación muscular, pérdida de grasa muscular, aumento del metabolismo y aumento de la autoconfianza.

Sesión 1

Sáb 1/14-2/18 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3101.101 \$25/\$30

Sesión 2

Sáb 3/4-4/8 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3102.101 \$25/\$30

Sesión 3

Sáb 4/22-5/27 (6 semanas) 8:30-9:30 a.m.
3103.101 \$25/\$30

Entrenamiento intensivo para perder peso

Este entrenamiento personalizado en grupos pequeños, a cargo de un entrenador certificado, está diseñado para darle atención individual a cada participante y para motivar a los participantes a perder peso. Queme calorías y ponga su cuerpo al límite por medio de ejercicios cardio y de fortalecimiento. Las sesiones incluyen mediciones para evaluar el progreso. Apto para todos los niveles. Los participantes que asistan a 10 de las 12 sesiones recibirán 10 por ciento de descuento para la próxima sesión.

Sesión 1

Mar/Jue 1/10-2/16 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3701.101 \$65/\$75

Sesión 2

Mar/Jue 2/28-4/6 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3702.101 \$65/\$75

Sesión 3

Mar/Jue 4/18-5/25 (6 semanas) 4:30-5:30 p.m.
3703.101 \$65/\$75

Excepto que se indique lo contrario, todas las clases en esta página requieren un mínimo de cuatro participantes para comenzar.

ANCIANIDAD EN FORMA CON EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Infórmese sobre todos los programas de ejercicios y bienestar, incluyendo las clases grupales de SilverSneakers®, entrenamiento personal y otros en páginas 7 y 30.

Orientación para nuevos miembros adultos activos de la sala de pesas

¿Es la primera vez que usa estas instalaciones? Participe de un encuentro de orientación para informarse de las máquinas de fortalecimiento y de ejercicios cardiovasculares, además de otros servicios. Sus preguntas serán respondidas por un instructor profesional. Para participar de la orientación (45 minutos), llamar al 303-289-3762.