

WATER FITNESS AT THE HAYES-TAYLOR Y



CLASS SCHEDULE 2023 Classes run for ONE Calendar Month!

AQUA ARTHRITIS PLUS (Shallow Water)

Mon/Wed/Fri: 9:00am- 10:00 am

A non-aerobic class designed to work each joint through its entire range of motion.

AQUA TURBO (Shallow Water & Deep Water)

Mon/Wed/Fri: 10:00am- 11:00am

Enjoy an up-tempo shallow water workout that offers multiple intensity options to supercharge your core, endurance, and flexibility training!

FEE for M/W/F Classes:

\$24 for Y Members

\$64 for Community Guests

AQUA BLAST (Shallow Water)(Music Playing)

Tue/Thur: 5:45pm- 6:45 pm

Saturday: 8:30 am- 9:30 am

This class is a combination of cardio and strength training intervals from moderate to high intensity using upbeat music and some equipment .

FEE for T/Th Classes:

\$18 for Y Members

\$58 for Community Guests

FEE for Saturday Classes:

\$14 for Y Members

\$54 for Community Guests

REGISTRATION OPENS on the 20th of EVERY MONTH!

Register Online at YMCAGreensboro.org or in-person at the Hayes-Taylor YMCA

CLASS SIZE: All classes are limited to 20 participants.

ACTIVIDAD ACUÁTICA EN EL HAYES-TAYLOR Y



HORARIO DE CLASES 2023

¡Las clases duran UN mes calendario!

AQUA ARTRITIS PLUS (aguas poco profundas)

Mon/Wed/Fri: 9:00am-10:00 am

Una clase no aeróbica diseñada para trabajar cada articulación en todo su rango de

AQUA TURBO (Aguas poco profundas y aguas profundas)

Mon/Wed/Fri: 10:00am-11:00am

¡Disfruta de un entrenamiento acelerado en aguas poco profundas que ofrece múltiples opciones de intensidad para potenciar tu entrenamiento básico, de resistencia y de flexibilidad!

FEE for M/W/F Classes:

\$24 por Socio

\$64 por No Socio

AQUA BLAST (aguas poco profundas) (reproducción de música)

Tue/Thur: 5:45pm- 6:45 pm

Saturday: 8:30 am- 9:30 am

Esta clase es una combinación de intervalos de entrenamiento cardiovascular y de fuerza de intensidad moderada a alta utilizando música alegre y algunos equipos.

FEE for T/Th Classes:

\$18 por Socio

\$58 por No Socio

FEE for Saturday Classes:

\$14 por Socio

\$54 por No Socio

INSCRIPCIONES ABIERTAS el día 20 de TODOS LOS MESES!

Regístrese en línea en YMCAGreensboro.org o en persona en Hayes-Taylor YMCA

TAMAÑO DE LA CLASE: Todas las clases están limitadas a 20 participantes.