



Salud Para Todos

Creado 17/12/22

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
		<p>Mesas de idiomas (Inglés/Español) 9:00-10:00 am RCIL</p>		<p>Fuerza suave y movimiento 10:30-11:15 am Sala de Laird/ Laforce (a partir del 1 de abril)</p>	<p>Yoga para principiantes 7:45-8:45am Sala de Baer</p>
					<p>Clase de ciclismo 8:00-8:45am Sala de Laird/ Laforce</p>
<p>Clase de ciclismo 6:00-6:45 pm Sala de Laird/ Laforce</p>			<p>Clase de ciclismo 6:00-6:45 pm Sala de Laird/ Laforce</p>		<p>Zumba 9:00-10:00am Sala de Laird/Laforce</p>

¡Programa Gratis!
No se necesita membresía

230 S Madison St
Green Bay, WI 54301
YWCAGreenBay.org
920-432-5581

eliminating racism
empowering women
ywca
Greater Green Bay

Descripciones de clases

Mesas de idiomas (inglés/español)

Instructora: Robyn

Ven a las Mesas de Idiomas para practicar tu inglés y ayudar a otros a practicar español. Este grupo divertido y interactivo incluirá hablantes nativos en inglés quien están aprendiendo español y latinos de habla hispana aprendiendo inglés, para que todos puedan practicar hablando y escuchando con otros hablantes nativos. ¡Practica tus habilidades de idiomas y hacer nuevos amigos de otras culturas! Todos niveles están bienvenidas, pero se recomienda que ya tengas alguna habilidad de inglés, por poco que sea.

No hay clases el 21 y el 28 de diciembre

Fuerza suave y movimiento

Instructora: Erin

Esta es una clase buena para aquellos que querían una sesión de ejercicios seguro e inteligente para todo el cuerpo. Concentrada en el rango de moción, equilibrio, el centro abdominal y fuerza de todos los músculos usando algunos tipos de equipo y una silla. Pueden levantarse o queden sentados si necesitan.

No hay clases el 30 de diciembre

Clase de ciclismo

Instructora: Deniz

El ciclismo adentro es una forma eficiente de quemar calorías, perder peso y mejorar la resistencia, y la fuerza. ¡Únase a nosotros para esta clase de cardio de alta energía de 45 minutos!

No hay clases el 24 y el 26 de diciembre

Yoga para principiantes

Instructora: Erin

Esta clase es una introducción a la práctica de yoga. El yoga será bien para todos. Durante esta clase, aprenderás los movimientos y las posturas físicas. Estos se pueden mejorar su flexibilidad, postura, y mantener sus músculos relajados y ágiles. También, se puede crear un equilibrio entre su cuerpo, mente y espíritu. No necesitas experiencia!

No hay clases el 24 y el 31 de diciembre

Zumba

Instructora: Ami

Para todos, porque el tamaño no importa. Cada clase de Zumba® está diseñada para juntarnos a bailar y sudar.

El entrenamiento no tiene por qué ser tedioso: funcionamos movimientos de alta y baja intensidad para que disfrutes de una fiesta de acondicionamiento físico con intervalos para quemar calorías. Un entrenamiento completo que combina todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía y muchísimos beneficios increíbles que disfrutarás después de cada clase.

No hay clases el 24 y el 31 de diciembre

¡Programa Gratis!
No se necesita membresía

230 S Madison St
Green Bay, WI 54301
YWCAGreenBay.org
920-432-5581

eliminating racism
empowering women
ywca
Greater Green Bay