









Hunting Park Office
4417 N. 6th Street
Philadelphia, PA 19140
Tel: (215) 302-3150 x 376

Centro de Salud Esperanza Fitness

Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
<h2>Enero 2017</h2>						
1	2	3	4	5	6	7
Cerrado	Cerrado para el Año Nuevo	Gimnasio 9a-12p Ejercicios para Seniors 11a-11:30a Youth FitKicks 4p-5:00p	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Circuito Total 5:45p-6:45p	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Youth FitKicks 4p-4:55p Yoga Todo Nivel 5:30p-6:30p	Gimnasio 9a-12p	Cerrado
8	9	10	11	12	13	14
Cerrado	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Zumba 5:45p-6:45p Fuerza Principal 6:50p-7:20p	Gimnasio 9a-12p Ejercicios para Seniors 11a-11:30a Youth FitKicks 4p-5:00p	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Circuito Total 5:45p-6:45p	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Youth FitKicks 4p-4:55p Yoga Todo Nivel 5:30p-6:30p	Gimnasio 9a-12p	Cerrado
15	16	17	18	19	20	21
Cerrado	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Zumba 5:45p-6:45p Fuerza Principal 6:50p-7:20p	Gimnasio 9a-12p Ejercicios para Seniors 11a-11:30a Youth FitKicks 4p-5:00p	CERRADO por la mañana Circuito Total 5:45p-6:45p	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Youth FitKicks 4p-4:55p Yoga Todo Nivel 5:30p-6:30p	Gimnasio 9a-12p	Cerrado
22	23	24	25	26	27	28
Cerrado	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Family Fit 4:00p-5:30p* Zumba 5:45p-6:45p Fuerza Principal 6:50p-7:20p	Gimnasio 9a-12p Ejercicios para Seniors 11a-11:30a Youth FitKicks 4p-5:00p	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Circuito Total 5:45p-6:45p	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Youth FitKicks 4p-4:55p* Family Fit 4p-5:30p Yoga Todo Nivel 5:30p-6:30p	Gimnasio 9a-12p	Cerrado
29	30	31				
Cerrado	Gimnasio 9a-12p, 4p-7p Family Fit 4:00p-5:30p* Zumba 5:45p-6:45p Fuerza Principal 6:50p-7:20p	Gimnasio 9a-12p Ejercicios para Seniors 11a-11:30a Youth FitKicks 4p-5:00p	*FamilyFit requiere una aplicacion y registration			

Clases de Ejercicio en Grupo

<p><i>Damas Solamente</i></p> 	<p>¡Baila para echar fuera su estrés con movimientos de la música Latina y del mundo que hace que su corazón lata aun más y tonifique sus músculos mientras la pone también en un ritmo de fiesta! Esta clase es para las damas solamente. Esta clase es y está abierto a todos los niveles de condición física. \$2 por clase o 10 clases por \$10.</p>
<p><i>Total Body Circuit</i></p> 	<p>¡Desafíese a su siguiente nivel de condición física a través de un circuito de entrenamiento corporal completo! Construir resistencia muscular y fuerza del cuerpo a través de intervalos de alta energía. Esta clase está abierta a todos los niveles de condición física. \$2 por clase o 10 clases por \$10.</p>
<p><i>Fuerza Principal</i></p> 	<p>Tener un núcleo fuerte y saludable es esencial para las funciones diarias y es mucho más que tener unos abdominales perfectos. Únase a nosotros para un entrenamiento de fuerza principal intenso que fortalecerá los músculos del abdomen y la espalda al tiempo que mejora la estabilidad y la forma en sus movimientos diarios. \$2 por clase o 10 clases por \$10.</p>
<p><i>Ejercicio para Seniors</i></p> 	<p>Esta clase es principalmente para nuestros participantes de mayor edad, pero está abierta a cualquier persona que desea ejercer con movimientos de bajo impacto. La clase incluirá cardio, fuerza muscular, varios componentes de movimiento, equilibrio y flexibilidad. Algunos movimientos pueden realizarse en una posición de pie con una opción a estar sentado. Se ofrece esta clase conjunto con el programa semanal de envejecientes. No hay ningún costo para esta clase.</p>
<p><i>Yoga todo niveles</i></p> 	<p>Guianzas de estiramiento, la respiración y postura diseñado para aumentar la flexibilidad, aumentar la fuerza muscular y controlar el estrés. Todos los niveles de condición física serán bienvenidos. \$2 por clase o 10 clases por \$10.</p>
<p><i>Youth FitKicks</i></p> 	<p>La disciplina, la fuerza y el respeto son enfatizadas mientras participantes progresan a través de un programa derivado del arte marcial coreano de Taekwondo. Vamos a empezar a aceptar nuevos estudiantes en Septiembre. Los participantes deben estar entre las edades de 8-14. Para obtener más información, llamar al instructor, Tony González al 215-807-8606 o por correo electronico a tony.gonzalez@esperanzahealth.com .</p>
<p><i>Family Fit</i></p>	<p>Una clase de ejercicio para hacer juntos toda la familia! En cada clase, un instructor guiará a los participantes en una amplia variedad de actividades divertidas que queman calorías, mejoran la fuerza y el tono muscular, y aumenta la flexibilidad. Los padres y cuidadores deben asistir y participar con sus niños 6-12 años de edad.</p>