Withnell Family YMCA Group Exercise Classes

Updated 11/4/2026

Studio A	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5:30 AM		Vinyasa Andrea N.	Pilates Kate P.	Vinyasa Andrea N.			
8:00AM	Vinyasa Jessica F.	Gentle Yoga Jessica F.	Vinyasa Jessica F.	Gentle Yoga Sarah V.	Vinyasa Kristen A.		
9:00 AM	Therapeutic Yoga Staff	REFIT Liz L.	Therapeutic Yoga Janet B.	REFIT Liz L.	Therapeutic Yoga Janet B.	Gentle Yoga Janet B. *9:30AM	
10:00 AM	Restorative Yoga Jessica F.	Yoga Kristen A.	Parent-Tot Fitness Michelle A. *10:30AM	Yoga Kristen A.	Yin Janet B. *10:30AM		
11:30AM		HIIT Mat Pilates Michele S.		HIIT Mat Pilates Michele S.			
12:00 PM	Zumba Andrea N.		Zumba Andrea N.		Zumba Andrea N.		
1:00PM		Yin Janet B.		Yin Janet B.			
2:30PM		Chair Yoga Janet B.		Chair Yoga Janet B.			
5:00 PM	Upper Body H.I.I.T. Paige K. 30 min		Lower Body H.I.I.T. Paige K. 30 min				Gentle Yoga Janet B. *4:00PM
6:00 PM	Full Body Sculpt Pilates Madison F.	Full Body Sculpt Pilates Madison F.	Full Body Sculpt Pilates Madison F.	Full Body Sculpt Pilates Madison F.			
Studio B	**Monday**	**Tuesday**	**Wednesday**	**Thursday**	**Friday**	**Saturday**	**Sunday**
5:30 AM	Bootcamp Melissa S.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Melissa S.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Melissa S.		
8:00 AM	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Amanda M.	
9:30 AM	Enhance Fitness *Registration Only	Balance & Fall Prevention Ashton *9:15AM	Enhance Fitness *Registration Only	Balance & Fall Prevention Betty *9:15AM	Enhance Fitness *Registration Only	Body Flex Staff	
10:00 AM		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration			
10:45 AM	Barre Eilis D.		Barre Eilis D.		Barre Eilis D.	Zumba Alyssa R. *10:30AM	
12:00 PM	Body Flex Shannon C.		Body Flex Shannon C.		Body Flex Shannon C.		
1:30 PM	Enhance Fitness *Registration Only		Enhance Fitness *Registration Only		Enhance Fitness *Registration Only		HIIT Mat Pilates Michele S. *2:30PM
4:30PM		BarreBell Sarah C. *45min		BarreBell Sarah C. *45min			
5:30 PM	Body Flex Michelle D.		Body Flex Michelle D.		Body Flex Tina E.		
6:30 PM	Zumba Amanda M.	Cardio Dance - H.I.I.T Tina E.	Step Choreography Tina E.	Cardio Dance - H.I.I.T Tina E.			
Pool	**Monday**	**Tuesday**	**Wednesday**	**Thursday**	**Friday**	**Saturday**	**Sunday**
8:00 AM	Aqua Fitness Sonya L.	Aqua Mobility Sonya L.	Aqua Fitness Sonya L.	Aqua Mobility Sonya L.			
11:00 AM	Aqua Fitness Sonya L.		Aqua Fitness Sonya L.				
5:30 PM					Aqua Fitness Cari R. *30 mins		

Check online schedule for last minute changes.

theYonline.org/group-fitness

Class Descriptions

Aqua Fitness	**A fun, high energy workout in the shallow pool. Suitable for all abilities looking for a cardio workout using the water for resistance.**
Aqua Mobility	**A gentle, low-impact water class using buoyancy and resistance to build strength, flexibility, balance, and range of motion. Great for arthritis, chronic pain, limited mobility, or a gentler workout. All exercises are modifiable to fit your comfort level.**
Balance & Fall Prevention	**A fun, 30 minute class focusing on balance, coordination and fall prevention. This class uses simple tools and movements to help increase stability and posture. This class is suitable for individuals with Parkinson's and those individuals with a high fall risk.**
Barre	**A total-body workout that fuses ballet-based Barre work with strength training and core work.**
BarreBell	**Barre plus a little bonus! In this barre class, handweights are added for a full body workout and additional challenge.**
Body Flex	**Using traditional weight training techniques set to music, this class enables you to achieve extra muscle tone to help reshape your body, increase strength, flexibility, endurance, and bone density.**
Boot Camp	**High-intensity, military-style workout class. It will incorporate cardiovascular and strength training. This class routine will vary from obstacle courses to circuit training. This is for all levels of physical fitness.**
HIIT	**High Intensity Interval Training. A total body, heart pumping, aerobic, and strength conditioning workout.**
Indoor Cycle	**Also called Spinning, the workout uses a special stationary exercise bicycle with a weighted flywheel in a classroom setting. It's a low-impact way to engage your whole body, build endurance, burn fat, and have fun.**
Parent-Tot Fitness	**Move, play, and connect with your little one! This class for ages 2–4 combines fun, age-appropriate activities for kids with a light workout for caregivers. Enjoy a safe, welcoming space that feels like an active playdate while building strength, confidence, and community together.**
Pilates	**Pilates offers a holistic approach to fitness that emphasizes the connection between the mind and body. Unlike many traditional workouts that isolate specific muscle groups, Pilates integrates movements to target the entire body, with a particular focus on strengthening the core muscles. This core-centered approach is foundational to Pilates, as a strong core supports overall body alignment, balance, and functional movement.**
Full Body Sculpt Pilates	**A dynamic Pilates-style class designed for those ready to level up their practice. Traditional Pilates mat blended with light weights and resistance to build total-body strength, improve muscle tone and challenge core stability. Movements are slow, controlled and precise to increase difficulty, strength and endurance. Prior Pilates experience is recommended, but modifications are provided so participants can choose the challenge that works best for their body.**
HIIT Mat Pilates	**This beginner-friendly HIIT Mat Pilates class is a low-impact, mat-based workout for all fitness levels. Controlled, core-focused movements, layered with dynamic bursts, builds lean muscle, boosts endurance and improves circulation; leave feeling strong, energized and accomplished.**
REFIT	**REFIT® is a workout you can feel good about! With powerful moves and positive music, you'll discover an inspiring workout that changes your body, mind and soul. This cardio focused class is effective and FUN! REFIT® is perfect for beginners and challenging for fitness enthusiasts. It is a workout designed for everyBODY!**
Step Choreography	**Step choreography is a fun exciting workout that will move you from basic to advance steps all in one exhilarating routine. This is a super fun fat burning class you wont want to miss.**
Yoga	• **Vinyasa Yoga - Linking poses together in a flow to create strength, flexibility, endurance and balance.** • **Restorative Yoga - Quieting the mind, releasing tension in the body and calming the nervous system through poses that are close to the ground and held for 1-5 minutes. Props are used to support the body.** • **Gentle Yoga - Slow flow that focuses on flexibility and strength along with focusing on breath work to ease the nervous system. All levels welcome.** • **Therapeutic Yoga - a gentle, accessible class that adapts traditional yoga poses using a chair for support and stability. Perfect for beginners, older adults, or anyone seeking a low-impact option, this class focuses on improving flexibility, balance, mobility, and relaxation.**
Zumba	**An exercise fitness program that combines motivational music with Latin dance moves and combinations that allow you to dance away your worries.**

Horario de ejercicios grupales de Withnell Family YMCA

Updated 11/4/2026

Studio A	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5:30 AM		Vinyasa Andrea N.	Pilates Kate P.	Vinyasa Andrea N.			
8:00AM	Vinyasa Jessica F.	Gentle Yoga Jessica F.	Vinyasa Jessica F.	Gentle Yoga Sarah V.	Vinyasa Kristen A.		
9:00 AM	Therapeutic Yoga Staff	REFIT Liz L.	Therapeutic Yoga Janet B.	REFIT Liz L.	Therapeutic Yoga Janet B.	Gentle Yoga Janet B. *9:30AM	
10:00 AM	Restorative Yoga Jessica F.	Yoga Kristen A.	Parent-Tot Fitness Michelle A. *10:30AM	Yoga Kristen A.	Yin Janet B. *10:30AM		
11:30AM		HIIT Mat Pilates Michele S.		HIIT Mat Pilates Michele S.			
12:00 PM	Zumba Andrea N.		Zumba Andrea N.		Zumba Andrea N.		
1:00PM		Yin Janet B.		Yin Janet B.			
2:30PM		Chair Yoga Janet B.		Chair Yoga Janet B.			
5:00 PM	Upper Body H.I.I.T. Paige K. 30 min		Lower Body H.I.I.T. Paige K. 30 min				Gentle Yoga Janet B. *4:00PM
6:00 PM	Full Body Sculpt Pilates Madison F.	Full Body Sculpt Pilates Madison F.	Full Body Sculpt Pilates Madison F.	Full Body Sculpt Pilates Madison F.			

Studio B	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
5:30 AM	Bootcamp Melissa S.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Melissa S.	Indoor Cycle Amanda M.	Bootcamp Melissa S.		
8:00 AM	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Andrea N.	Body Flex Katie S.	Indoor Cycle Amanda M.	
9:30 AM	Enhance Fitness *Registration Only	Balance & Fall Prevention Ashton *9:15AM	Enhance Fitness *Registration Only	Balance & Fall Prevention Betty *9:15AM	Enhance Fitness *Registration Only	Body Flex Staff	
10:00 AM		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration		Pedaling-Parkinson's *Pre-Registration			
10:45 AM	Barre Eilis D.		Barre Eilis D.		Barre Eilis D.	Zumba Alyssa R. *10:30AM	
12:00 PM	Body Flex Shannon C.		Body Flex Shannon C.		Body Flex Shannon C.		
1:30 PM	Enhance Fitness *Registration Only		Enhance Fitness *Registration Only		Enhance Fitness *Registration Only		HIIT Mat Pilates Michele S. *2:30PM
4:30PM		BarreBell Sarah C. *45min		BarreBell Sarah C. *45min			
5:30 PM	Body Flex Michelle D.		Body Flex Michelle D.		Body Flex Tina E.		
6:30 PM	Zumba Amanda M.	Cardio Dance - H.I.I.T Tina E.	Step Choreography Tina E.	Cardio Dance - H.I.I.T Tina E.			

Pool	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
8:00 AM	Aqua Fitness Sonya L.	Aqua Mobility Sonya L.	Aqua Fitness Sonya L.	Aqua Mobility Sonya L.			
11:00 AM	Aqua Fitness Sonya L.		Aqua Fitness Sonya L.				
5:30 PM					Aqua Fitness Cari R. *30 mins		

Check online schedule for last minute changes.

theYonline.org/group-fitness

Descripción de la clase

Aqua Fitness	**Un entrenamiento divertido y lleno de energía en la piscina poco profunda. Adecuado para todos los niveles que buscan un entrenamiento cardiovascular utilizando el agua como resistencia.**
Aqua Mobility	**Una clase suave y de bajo impacto en el agua que usa la flotabilidad y la resistencia para mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y rango de movimiento—ideal para artritis, dolor crónico, movilidad limitada o un entrenamiento más suave. Todos los ejercicios se pueden modificar según tu nivel de comodidad.**
Balance & Fall Prevention	**Una clase divertida de 30 minutos enfocada en el equilibrio, la coordinación y la prevención de caídas. Esta clase utiliza herramientas y movimientos sencillos para ayudar a mejorar la estabilidad y la postura. Es adecuada para personas con párkinson y con alto riesgo de caídas.**
Barre	**Un entrenamiento para todo el cuerpo que fusiona el trabajo de barra basado en el ballet con el entrenamiento de fuerza y el trabajo central.**
BarreBell	**¡Barre con un pequeño extra! En esta clase de Barre, se incorporan pesas de mano para un entrenamiento de cuerpo completo y un desafío adicional.**
Body Flex	**Usando técnicas tradicionales de entrenamiento con pesas con música, esta clase le permite lograr un tono muscular adicional para ayudar a remodelar su cuerpo, aumentar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la densidad ósea.**
Boot Camp	**Clase de entrenamiento estilo militar de alta intensidad. Incorporará entrenamiento cardiovascular y de fuerza. Esta rutina de clase variará desde carreras de obstáculos hasta entrenamiento en circuito. Esto es para todos los niveles de condición física.**
HIIT	**Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Un entrenamiento de cuerpo completo, bombeo cardíaco, aeróbico y acondicionamiento de fuerza.**
Indoor Cycle	**También llamado "Spinning", el ejercicio utiliza una bicicleta de ejercicios estacionaria especial con un volante de inercia ponderado en un salón de clases. Es una forma de bajo impacto de involucrar a todo el cuerpo, aumentar la resistencia, quemar grasa y divertirse.**
Parent-Tot Fitness	**¡Muévete, juega y conecta con tu pequeño! Esta clase, dirigida a niños de 2 a 4 años, combina actividades divertidas y adecuadas para su edad con un entrenamiento ligero para los cuidadores. Disfruta de un espacio seguro y acogedor —que se siente como una tarde de juegos activa— mientras fortalecen juntos su fuerza, su confianza y su sentido de comunidad.**
Pilates	**Pilates ofrece un enfoque holístico del fitness que enfatiza la conexión entre la mente y el cuerpo. A diferencia de muchos entrenamientos tradicionales que aíslan grupos musculares específicos, Pilates integra movimientos para trabajar todo el cuerpo, con especial atención al fortalecimiento de los músculos del core. Este enfoque centrado en el core es fundamental para Pilates, ya que un core fuerte favorece la alineación corporal general, el equilibrio y el movimiento funcional.**
Full Body Sculpt Pilates	**Una clase dinámica de Pilates diseñada para quienes desean mejorar su práctica. Pilates tradicional en tapete de ejercicios, combinado con pesas ligeras y resistencia, fortalece todo el cuerpo, mejora el tono muscular y fortalece el core. Los movimientos son lentos, controlados y precisos para aumentar la dificultad, la fuerza y la resistencia. Se recomienda experiencia previa en Pilates, pero se ofrecen modificaciones para que los participantes elijan el reto que mejor se adapte a su cuerpo.**
HIIT Mat Pilates	**Esta clase de HIIT Mat Pilates, ideal para principiantes, es un entrenamiento de bajo impacto realizado sobre la esterilla y apto para todos los niveles de condición física. Sus movimientos controlados y centrados en el core —combinados con ráfagas dinámicas— ayudan a desarrollar masa muscular magra, aumentar la resistencia y mejorar la circulación; saldrás sintiéndote fuerte, lleno de energía y con una gran sensación de logro.**
REFIT	**REFIT® es un entrenamiento que te hará sentir bien. Con movimientos potentes y música positiva, descubrirás un entrenamiento inspirador que transforma tu cuerpo, mente y alma. ¡Esta clase centrada en el cardio es efectiva y DIVERTIDA! REFIT® es perfecto para principiantes y un reto para los entusiastas del fitness. ¡Es un entrenamiento diseñado para todos!**
Step Choreography	**La coreografía de step es un entrenamiento divertido y emocionante que te llevará desde los pasos básicos hasta los más avanzados en una rutina estimulante. Es una clase súper divertida para quemar grasa que no querrás perderte.**
Yoga	• **Vinyasa Yoga - Vincular poses juntas en un flujo para crear fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.** • **Restorative Yoga - Aquietar la mente, liberar la tensión en el cuerpo y calmar el sistema nervioso a través de posturas que están cerca del suelo y se mantienen durante 1-5 minutos. Los apoyos se utilizan para sostener el cuerpo.** • **Gentle Yoga - Flujo lento que se enfoca en la flexibilidad y la fuerza junto con el trabajo de respiración para aliviar el sistema nervioso. Modificaciones con claves junto con accesorios para guiarlo de manera segura en las poses. Todos los niveles son bienvenidos.** • **Therapeutic Yoga - Una clase suave y accesible que adapta posturas de yoga tradicionales utilizando una silla para brindar apoyo y estabilidad. Perfecta para principiantes, adultos mayores o cualquier persona que busque una opción de bajo impacto, esta clase se centra en mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la movilidad y la relajación.**
Zumba	**Un programa de ejercicio físico que combina música motivadora con movimientos de baile latino y combinaciones que te permiten olvidarte de tus preocupaciones bailando. Esta clase utiliza entrenamiento de resistencia e intervalos para quemar grasa, tonificar los músculos y ejercitar todo el cuerpo.**