

Exercise Classes

**Week of Sept. 24
to week of Nov. 1**



CONTACT:

Sadie Heald
914-305-6014
sheald@carvercenter.org

www.carvercenter.org

Kettlebell Bootcamp

Mondays 6:15-7PM

Kettlebell boot camp workouts are a great way to lose fat, build total body conditioning, and get into fantastic shape. Kettlebell boot camp is unlike any group exercise class you've ever been to. This boot camp will combine strength and cardio exercises for a full-body burn. It will get your heart pumping, make you sweat, and challenge your muscles. No worries – this kettlebell boot camp is sure to make you sore in places you never knew existed.

Abs Class

Tuesdays 6:15-7PM

This program is designed to help you build your core muscles and strengthen your midsection. A toned and tight stomach can make you appear taller and slimmer, but more importantly, a strong torso helps improve your posture and enhance athletic performance. The class uses active intervals of 40 seconds of work and 15 seconds of rest. The instructor will show you the correct posture and motion for each exercise. It is a completely doable yet stimulating core workout.

Yoga

Wednesdays 7-7:45 PM

\$5 in addition to a day pass

This class is good for beginners, people who have not practiced in a while, or wish to go back to basics. There will be a strong focus on alignment, connecting breath to movement, and learning to listen to our bodies. Each class will be different, but will always include a warm up, some type of flow, and a cool down. Some classes we might break a sweat, some might seem more gentle, but everyone will leave with a stronger body, deeper breath, and a calmer mind!

All classes are in the Movement Studio.

Class is included in a Carver Center membership or a \$5 day pass.

Maximum of 10 people per class.

First come, first serve.

Must be 18 or over to participate.

PARA HOMBRES Y MUJERES

Clases de Ejercicios

Semana del 24 de Septiembre hasta la primera semana de Noviembre



CONTACTO:

Sadie Heald
914-305-6014
sheald@carvercenter.org

www.carvercenter.org

Programa de Entrenamiento con Kettlebell (pesas rusas)

Lunes 6:15-7PM

Los programas de entrenamientos con Kettlebell son una gran manera de perder grasa, desarrollar un acondicionamiento físico total y conseguir una figura fabulosa. Este tipo de entrenamiento es diferente a cualquier otra clase de ejercicios en grupo en la que haya participado alguna vez. Este programa combinará ejercicios de fuerza y cardio para quemar grasa en todo su cuerpo. Hará bombear su corazón, le hará sudar y desafiará sus músculos. No se preocupe: este tipo de entrenamiento con pesas rusas seguramente le hará sentir dolor en lugares que nunca supo que existían.

Ejercicios Abdominales

Martes 6:15-7PM

Este programa está diseñado para ayudarlo a desarrollar los músculos centrales y fortalecer la sección media. Un estómago tonificado y fuerte puede hacer que parezca más alto y más delgado, pero lo más importante es que un torso fuerte ayuda a mejorar su postura y su rendimiento deportivo. La clase usa intervalos activos de 40 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso. El instructor le mostrará la postura y el movimiento correcto para cada ejercicio. Es una sesión de ejercicios completamente realizable y la vez estimulante.

Yoga

Miercoles 7-7:45 PM

\$ 5 adicionales al pase diario

Esta clase es buena para principiantes, personas que hace tiempo no lo practican o que desean volver a lo básico. Habrá un fuerte enfoque en la alineación, conectando la respiración al movimiento y aprendiendo a escuchar a nuestros cuerpos. Cada clase será diferente, pero siempre incluirá un calentamiento previo, algún tipo de flujo y un enfriamiento. En algunas clases podríamos sudar, otras podrían parecer más suaves, pero todos se irán con un cuerpo más fuerte, una respiración más profunda y una mente más tranquila!

Todas las clases se realizarán en el Estudio de Movimientos.

La clase está incluída en una membresía del Centro Carver o un pase de \$ 5 por día.

Máximo de 10 personas por clase.

Se atiende por orden de llegada.

Debe tener 18 años o más para participar.