

# Melinda Hoag Smith Center for Healthy Living

307 Placentia Avenue, Newport Beach, CA 92663

Para mas información, por favor llame al (949)764-6551 o visítenos en [www.hoag.org](http://www.hoag.org)

## CLASES DE BIENESTAR

El espacio es limitado para nuestras clases de bienestar. Si esta interesado en registrarse, por favor **envie un mensaje de texto** con su: Nombre, Nombre de la clase/s, Fecha y hora de la clase al **949-345-0721**.

| HORA    | LUNES  | MARTES                                | MIERCOLES                       | JUEVES                                     | VIERNES  | SABADO                                 |                                |
|---------|--|---------------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--------------------------------|
| 9:00AM  | Acondicionamiento Corporal<br>9:00-10:00am (Kenny) |                                       | Zumba<br>9:00-10:00am (Kenny)   |  | Zumba<br>9:00-10:00am (Lucero)                       | Zumba/Pilates<br>9:00-10:00am (Lucero) |                                |
| 9:30AM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 10:00AM |  | Zumbini<br>10:00-10:45am (Lucero)     |                                 |  |  | Hip-Hop<br>10:00-10:45am (Don)         |                                |
| 10:30AM | Yoga<br>10:30-11:45am (Maria)                      |                                       | Yoga<br>10:30-11:45am (Maria)   |  | Yoga<br>10:30-11:45am (Maria)                        |  |                                |
| 11:00AM |  | Pilates<br>11:00am - 12:00pm (Lucero) |                                 |  |  |  | Hip-Hop<br>11:00-11:45am (Don) |
| 11:30AM |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 12:00PM |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 12:30PM |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 1:00PM  |  |                                       |                                 |  | Equilibrio y Estiramiento<br>1:00-2:00pm (Christine) |  |                                |
| 1:30PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 2:00PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 2:30PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 3:00PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 3:30PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 4:00PM  |  |                                       |                                 |  | Ballet<br>3:30-4:30pm                                |  |                                |
| 4:30PM  | Fit First Bootcamp<br>Grupo A: 4:30-5:30pm         | Ballet<br>4:30-5:30pm                 |                                 | Fit First Bootcamp<br>Grupo A: 4:30-5:30pm | Ballet<br>4:30-5:30pm                                |  |                                |
| 5:00PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 5:30PM  | Fit First Bootcamp<br>Grupo B: 5:30-6:30pm         |                                       |                                 | Fit First Bootcamp<br>Grupo B: 5:30-6:30pm |  |  |                                |
| 6:00PM  |  | Zumba<br>6:00-7:00pm (Lucero)         | Pilates<br>6:00-7:00pm (Lucero) |  |  |  |                                |
| 6:30PM  |  |                                       |                                 |  | Tambores<br>6:30-8:00pm (Jamie)                      |  |                                |
| 7:00PM  | Zumba<br>7:00pm-8:00pm (Lucero)                    | Pilates<br>7:00pm-8:00pm (Lucero)     | Zumba<br>7:00pm-8:00pm (Lucero) | Zumba<br>7:00pm-8:00pm (Lucero)            |  |  |                                |
| 7:30PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |
| 8:00PM  |  |                                       |                                 |  |  |  |                                |

### INFORMACION

**DE LAS CLASES:** Zumba - Solo para adultos, Miercoles 9-10am con Kenny, Todas las otras clases con Lucero

Pilates - Solo para adultos, Instructora: Lucero

Acondicionamiento Corporal - Diseñado para las edades 13+, Instructora: Kenny

Yoga - Todos los niveles, Diseñado para las edades 9+, Instructora: Maria

Zumbini - Edades 0-4 años, Instructora: Lucero, Session de 8 semanas

Circulo de Tamnores - Solo para adultos, Instructora: Jamie

Equilibrio y Estiramiento - Clase diseñada para mayores de 50 años, Instructora: Christine, Session de 12 semanas

Hip-Hop - Edades de 6-7 años: 10-10:45am, Edades de 8-12 años: 11-11:45am, Instructor: Don, Session de 8 semanas

Ballet - Martes = Edades de 8-12 años: 4:30-5:30pm Viernes = Edades de 3-5 años: 3:30-4:30pm, Edades de 6-10 años: 4:30-5:30pm, Session de 6 semanas

Fit First Bootcamp - Grupo A = Edades de 8-11 años, Grupo B = 12-15 años, Session de 7 semanas