



Water Fitness Activities

August 2011

Drop-in Class Schedule

Actividades de Buena Forma en Agua

Agosto 2011

Horario de Clases Acogida

Sun domingo	Mon lunes	Tues martes	Wed miércoles	Thurs jueves	Fri viernes	Sat sabado
MORNING / mañana						
	6:15-7:00am 1387: Sunrise Splash		6:15-7:00am 1387: Sunrise Splash		6:15-7:00am 1387: Sunrise Splash	
	NEW CLASS 8-8:45am 1386: Hydro-Pump				8-8:45am 1386: Hydro-Pump	NEW CLASS
	9-9:45am 1383: Aquacize <i>Ejercicio de Aqua</i>	9-9:45am 1383: Aquacize <i>Ejercicio de Aqua</i>	9-9:45am 1383: Aquacize <i>Ejercicio de Aqua</i>	9-9:45am 1383: Aquacize <i>Ejercicio de Aqua</i>	9-9:45am 1382: Aqua-Circuit <i>Circuito de Aqua</i>	
	10-10:45am 1385: Aqua-Joints	10-10:45am 1385: Aqua-Joints		10-10:45am 1385: Aqua-Joints	10-10:45am 1385: Aqua-Joints	
MID-DAY / por la tarde						
EVENING / por la noche						
	6-6:45pm 1384: Aquacize <i>Ejercicio de Aqua</i>		6-6:45pm 1384: Aquacize <i>Ejercicio de Aqua</i>			

Drop-In Classes

All Water Fitness Classes are located in the Aquatics Center. Each of our water fitness instructors are nationally certified. Our staff uses enhanced water fitness equipment so you can focus on getting the most out of your water exercise. You don't have to know how to swim or even get your hair wet to join the fun! All classes are located in the pool area.

Please note that swimming suits are required - no street clothes are permitted in the pool. Food and beverages are also prohibited in the pool. For **Swim Lesson** dates and times please refer to pgs 6-7 of the Program Guide. If questions, contact the Aquatics team at 905-3590.

Clases Abierta

Todas las clases de Buena Forma de Agua se encuentran en el centro de natación. Cada uno de nuestros instructores de Buena Forma en Agua son certificados al nivel nacional. Nuestro personal utilizan equipos de forma de agua mayor para que usted pueda concentrarse en obtener el máximo rendimiento de su ejercicio de agua. No tiene que saber cómo nadar o incluso mojarse su pelo para unirse a la diversión! Todas las clases se encuentran en el área de la piscina

Tenga en cuenta que traje de baños se requieren. Ninguna ropa de calle seran permitidas en la piscina. Comida y bebidas tambien son prohibida en la piscina. Para las fechas y horarios de lecciones de natación por favor consulte a las paginas 6-7 del Guía de Programas. Si tiene preguntas, pongase en contacto con el equipo de natación 905-3590.