

LET'S MOVE!



Physical Activity Programs

Weekly Calendar July - September 2017

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9:00 AM to 12:00 PM	Open Gym 9:00 - 12:00 PM All Levels	Open Gym 9:00 - 12:00 PM All Levels	Open Gym 9:00 - 9:30 AM All Levels	No Classes	Open Gym 9:00 - 11:00 AM All Levels
			Group Fitness 9:30 - 10:30 AM Low-High Intensity		ZUMBA gold 11:00 - 12:00 PM Low Intensity Workout ½ Seated
2:00 PM To 6:00 PM	Open Gym 2:00 - 4:00 PM All Levels	Open Gym 4:00 - 5:00 PM All Levels	Open Gym 3:00 - 5:00 PM All Levels	Open Gym 4:00 - 5:00 PM All Levels	No Classes
		ZUMBA fitness 5:00 - 6:00 PM Medium - High Intensity	Women Only Group Fitness 5:00 - 6:00 PM All Levels	Group Fitness 5:00 - 6:00 PM Low-High Intensity	



* All Class Times Subject to Change

Register In Three Easy Steps:

- 1 Ask your provider for a **Referral**.
- 2 Once approved, stop by and register during **Open Gym Hours**.
- 3 Receive your membership card, **Get Moving!**



CONTACT US:

PHONE. (413) 739-1100 Yenitza (ext. 3301) Hemanta (ext. 3300)
 ADDRESS. 1049 MAIN STREET SPRINGFIELD, MA 01103
 Website. caringhealth.org/chcwellnesctr.html  



¡Vamos a Movernos!



Programas de Ejercicios

Calendario Semanal Julio-Septiembre 2017

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 AM a 12:00 PM	Gimnasio Abierto 9:00-12:00 PM Todo los Niveles	Gimnasio Abierto 9:00-12:00 PM Todo los Niveles	Gimnasio Abierto 9:00-9:30 AM Todo los Niveles	No Hay Clases	Gimnasio Abierto 9:00-11:00 AM Todo los Niveles
			Ejercicios en grupo 9:30-10:30 AM Baja Intensidad		ZUMBA 11:00-12:00 PM Baja intensidad ½ sentado
2:00 PM a 6:00 PM	Gimnasio Abierto 2:00-4:00 PM Todo los Niveles	Gimnasio Abierto 4:00-5:00 PM Todo los Niveles	Gimnasio Abierto 3:00-5:00 PM Todo los Niveles	Gimnasio Abierto 4:00-5:00 Todo los Niveles	No Hay Clases
		ZUMBA 5:00-6:00 PM Mediana/ Alta intensidad	Gimnasio Abierto Solo para Mujeres 5:00-6:00 PM Todo Niveles	Ejercicios en grupo 5:00-6:00 PM Baja-alta Intensidad	

*Todos los horarios de clase están sujetos a cambios

Regístrese en Tres Sencillos Pasos:

- 1 Pregúntele a su proveedor por un **referido**.
- 2 Una vez aprobado, deténgase y regístrese durante las horas de **gimnasio abierto**.
- 3 Reciba su tarjeta de membresía, ¡a **Moverse!**



CONTACT US:

PHONE. (413) 739-1100 Yenitza (ext. 3301) Hemanta (ext. 3300)
 ADDRESS. 1049 MAIN STREET SPRINGFIELD, MA 01103
 Website. caringhealth.org/chcwellnesctr.html

