

Programa de piscina / gimnasio del CMI

Registro en línea: wrpd.recdesk.com

Llame al (530) 938-4685 con preguntas o para reservar una fiesta en la piscina!

Lunes

Nadar para adultos 8:30-9am (ejercicio tranquilo)
Aeróbic Acuático 9-10am
Yoga 9:20-10:20am
Almuerzo Senior 11-3pm
Natación Abierta 10-12pm
Piscina Reservada 12-3pm
PiYo 10:30-11:30am
aptitud acuática a su propio ritmo 3-5:15pm
Zumba Gold 4-5pm
Zumba Fitness 5:30-6:30pm
COS-Body Dynamics y el proceso de envejecimiento con Becky 5:30-6:35pm

Martes

Nadar para adultos 8:30-10:30am (ejercicio tranquilo)
Yoga 9:20-10:20am
Natación Abierta 10:30-3pm
aptitud acuática a su propio ritmo 3-5:15pm
Lecciones de Ukelele 3:30-4:30pm
OLAD 0502 - Mente Cuerpo
YOGA de Salud 5:30-6:35pm
COS-Body Dynamics y el proceso de envejecimiento con Becky 5:30-6:35pm
Danza del vientre 6:30-7:30pm

Miércoles

Nadar para adultos 8:30-9am (ejercicio tranquilo)
Aeróbic Acuático 9-10am
Yoga 9:20-10:20am
Natación Abierta 10-12pm
Piscina Reservada 12-3pm
PiYo 10:30-11:30am
aptitud acuática a su propio ritmo 3-5:15pm

Jueves

Nadar para adultos 8:30-10:30am (ejercicio tranquilo)
Natación Abierta 10:30-12pm
Zumba Gold 11-12pm
Reunión rotaria 11:30-1:30pm
Piscina Reservada 12-3pm
aptitud acuática a su propio ritmo 3-5:15pm
Zumba Fitness 5:30-6:30pm
OLAD 0502 - Mente Cuerpo
YOGA de Salud 5:30-6:35pm
COS-Body Dynamics y el proceso de envejecimiento con Becky 5:30-6:35pm
NA Reunión 7- 8pm

Viernes

Nadar para adultos 8:30-9am (ejercicio tranquilo)
Aeróbic Acuático 9-10am
Natación Abierta 10-12pm
Piscina Reservada 12-3pm
aptitud acuática a su propio ritmo 3-5:15pm
AA Reunión 6:45-8:45pm

Sábado

Zumba Gold 10-11am
AA Reunión 6:45-8pm

Domingo

Reunión del distrito de AA