

**TIPOS DE MEMBRESÍA**

**FAMILIA\***: Dos adultos (18+) y todos los dependientes\*\* hasta los 24 años que viven en el hogar. **\$80/mes**

**ADULTO INDIVIDUAL (25-59)** **\$58/mes**

**ADULTO DE TERCERA EDAD (60+)** **\$47/mes**

**SENIOR HOUSEHOLD: TERCERA EDAD** **\$68/mes**

**FAMILIAR**: Dos adultos (un adulto 60+ años) viviendo en el mismo hogar.

Para agregar dependientes, el tipo de membresía debe ser "Familiar".

**HOGAR DE DOS ADULTOS**: Dos adultos (18-59) viviendo en el mismo hogar. **\$72/mes**

**ADULTO JOVEN (18-24)** **\$47/mes**

**JOVEN (13-17)** **\$37/mes**

- **\*AGREGA HASTA 2 ADULTOS ADICIONALES** a cualquier membresía familiar por \$28 por adulto al mes. Los adultos agregados también deben vivir en el mismo hogar.
- **\*\*Nos reservamos el derecho de solicitar pruebas de dependencia (hijos u otros)** a través de los formularios de impuestos 1040.
- Se aplica una tarifa de inscripción única de \$75 a todas las membresías.

**HORAS DE ATENCIÓN DEL CAMPUS DE COTTINGHAM**

**Lunes-Jueves:** 5:30 am-9:00 pm

**Viernes:** 5:30 am-8:30 pm

**Sabado:** 7:00 am-5:00 pm

**Domingo:** 1:00 pm-5:00 pm

La piscina cerrará 30 minutos antes que las instalaciones todos los días, incluyendo los días festivos en que las instalaciones cierran al mediodía. La piscina también puede cerrar durante 30 minutos a la vez por rayos y truenos.

Consulte la sección Child Watch de esta guía para conocer las horas de cuidado de niños.

**2026 Horarios Festivos**

**Pascua: CERRADO**

**Día Conmemorativo:** 5:30 am-12:00 pm

**Día de la Independencia:** 5:30 am-12:00 pm

**Día Laboral:** 5:30 am-12:00 pm

**Día de Acción de Gracias:** CERRADO

**Nochebuena (MIÉRCOLES):** 5:30 am-12:00 pm

**Navidad:** CERRADO

**Nochevieja (MIÉRCOLES):** 5:30 am-12:00 pm

**Año Nuevo (JUEVES, Enero 1, 2027):** CERRADO

**BENEFICIOS**

- Piscina cubierta climatizada de 6 carriles y 25 yardas
- El equipo de acondicionamiento físico más nuevo con entrenamiento de acondicionamiento físico GRATUITO a través de nuestro programa FitQuest.
- Todas las clases de ejercicios grupales (terrestres y acuáticos) están incluidas de forma gratuita.
- Cuidado de niños supervisado para membresías FAMILIARES para que los padres puedan hacer ejercicio, tomar clases y nadar
- Programas de vanguardia para grupos y grupos pequeños en nuestra Zona de Entrenamiento Funcional
- Membresía nacional de la YMCA
- Programas para familias, niños, y jóvenes.
- Vestuarios de servicio completo
- Equipo de natación juvenil y Masters Swim
- Entrenadores personales certificados para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico.
- Ambiente seguro y familiar
- Mucho, mucho MÁS!

**POLÍTICA DE INVITADOS**

El Foothills Area YMCA da la bienvenida a los invitados para que disfruten de nuestras instalaciones con la compra de un Pase de Día. Por favor, revise las siguientes pautas para garantizar una experiencia segura y agradable para todos.

**PRECIO DEL PASE DE DÍA**

- Invitados de 13 años en adelante: \$20 por visita
- Invitados de 12 años o menos: \$15 por visita (debe estar acompañado por un tutor de 18 años o más en todo momento)

**PAUTAS GENERALES**

- Los pases de día están disponibles para su compra en la recepción.
- Los invitados no necesitan estar acompañados por un miembro del YMCA.
- Si un invitado es acompañado por un miembro del Foothills Area YMCA en su primera visita, no se cobrará. Los cargos por el pase de día se aplicarán después de la primera visita.
- Se requiere una licencia de conducir válida, una identificación emitida por el gobierno o una identificación escolar para que los invitados de 16 años o más compren un pase de día.
- Los invitados no pueden inscribirse en clases ni utilizar el servicio de cuidado infantil (childwatch).
- Todos los invitados deben seguir las reglas y políticas del YMCA mientras utilicen las instalaciones.
- El YMCA se reserva el derecho de negar la entrada o revocar los privilegios de los invitados por no cumplir con las políticas o por comportamientos inapropiados.

**PRUEBA GRATUITA/ DÍA/ PISCINA/ PASE DE CLASE**

En este momento, la YMCA del área de Foothills no ofrece pruebas gratuitas de membresía, pases de un día (sin la compañía de un miembro actual), pases para grupos o clases. TODOS los invitados deben estar acompañados por un miembro actual.

**ASISTENCIA FINANCIERA**

Como organización benéfica impulsada por una causa, valoramos la práctica de la inclusión para todos, independientemente de su raza, religión, género, edad o circunstancia económica. Estamos profundamente comprometidos a recaudar los fondos necesarios para eliminar los ingresos como una barrera para que todos en nuestra comunidad puedan participar en la membresía, los programas y los servicios de Y que fomentan el crecimiento positivo, promueven un estilo de vida saludable, construyen una comunidad y apoyan la responsabilidad social.

### CHILD WATCH

Child Watch es un beneficio de valor agregado para aquellos con una membresía FAMILIAR activa. Brinda un entorno seguro y enriquecedor para niños de 6 semanas a 12 años, mientras los padres hacen ejercicio para lograr sus objetivos de salud y bienestar. Cuando los padres están en la sucursal, los niños participan plenamente en actividades temáticas que incluyen artes y manualidades, música y movimiento, y descubrimiento y aprendizaje divertidos. Los padres pueden usar Child Watch hasta por 90 minutos por visita. Los padres deben permanecer en la sucursal mientras sus hijos están en Child Watch.

### HORARIO de CHILD WATCH

<b>Lunes-Jueves:</b>	8:00 am-12:00 pm Y 4:25 pm-8:00 pm
<b>Viernes:</b>	8:00 am-12:00 pm Y 4:25 pm-6:30 pm
<b>Sabado:</b>	8:00 am-12:00 pm
<b>Domingo:</b>	CERRADO

### ACCESO Y PROGRAMAS DE FITNESS PARA JÓVENES

- Edades 9 y menor:** no se les permite entrar al área de gimnasio.
- Edades 13+:** Pueden usar La Zona al lado del Centro de Bienvenida
- Edades 10+:** pueden participar en clases de ejercicios grupales con sus padres o tutores siempre que la clase no involucre pesas libres. Los jóvenes deben tener al menos 52" de altura para participar en las clases de ciclismo.
- Edades 10-11** pueden usar el equipo cardiovascular en el gimnasio después de completar nuestra orientación gratuita de cardio para niños con un entrenador de Y Fitness. Los padres deben permanecer en el gimnasio.
- Edades 13-14** pueden usar pesas libres SOLAMENTE DESPUÉS de completar sesiones de entrenamiento de pesas libres para adolescentes de 8 a 55 minutos con un entrenador personal del YMCA y con la aprobación del entrenador. Solicite más información a un miembro del personal del YMCA.
- Edades 12-14** pueden usar el equipo seleccionado en el gimnasio después de completar nuestra cita gratuita de TeenQuest con un entrenador de Y Fitness. Los padres deben permanecer en el gimnasio. No pueden usar pesas libres.
- Edades 15+:** tiene acceso completo al Fitness Center (máquinas y pesas libres) y clases grupales de ejercicios.

La YMCA es una organización sin fines de lucro cuya misión es poner en práctica los principios cristianos a través de programas que desarrollan un espíritu, mente y cuerpo sanos para todos.

### FITQUEST

FitQuest, impulsado por ActivTrax, es un programa de acondicionamiento físico personalizado diseñado para satisfacer sus necesidades específicas de acondicionamiento físico y está incluido en la membresía sin costo adicional. Con programas de ejercicios personalizados para satisfacer sus necesidades y herramientas de aptitud física y nutrición en línea, FitQuest es compatible con todas las edades y niveles de aptitud física. También puede vincular la mayoría de los dispositivos portátiles a FitQuest y realizar un seguimiento de su actividad automáticamente. ¡Con FitQuest, recibirás citas de 1 hora con un profesional del fitness!

**Cita 1:** Preguntas y respuestas con el preparador físico, establecimiento de objetivos, evaluación de la fuerza y orientación de la máquina, configuración del perfil ActivTrax.

**Cita 2:** Complete el primer entrenamiento ActivTrax con Orientación del entrenador físico.

**Cita 3:** Control de progreso y sesión de entrenamiento personal GRATIS de 45 minutos con un entrenador personal.

Al completar FitQuest, se le ofrecerá al miembro un paquete de entrenamiento personal introductorio con descuento.

**¡Haga su primera cita HOY en el Centro de Bienvenida!**

### ENTRENAMIENTO PERSONAL

Los entrenadores personales de YMCA son profesionales certificados en acondicionamiento físico que son expertos en trabajar con usted para crear una rutina de salud y bienestar efectiva que satisfaga sus necesidades. Se especializan en una variedad de estilos de entrenamiento, que incluyen:

- Entrenamiento personal
- Entrenamiento personal para adultos de la tercera edad.
- Entrenamiento personal para condiciones médicas
- Entrenamiento personal específico del deporte (es decir, fútbol, correr, etc.).
- Entrenamiento personal de recuperación de lesiones
- Entrenamiento personal para jóvenes.

Los estilos varían según el entrenador(a). El entrenamiento individual y de pareja está disponible.

### SITIO WEB & REDES SOCIALES

Asegúrese de visitar y marcar nuestro sitio web en faymca.org donde puede acceder a la información de su cuenta, inscribirse en clases y registrarse en programas.

Para mantenerse actualizado sobre todos los acontecimientos en la Y, síganos en Facebook e Instagram en /foothillsareaymca.