

¿QUÉ PUEDES HACER EN LA Y?

UN LUGAR PARA TODOS



BEBÉ

- Juega con amigos en Child Watch mientras la familia hace ejercicio en el campus (a partir de las 6 semanas)
- Organice una fiesta de cumpleaños en el patio de juegos interior o exterior, en la piscina del campus de Cottingham o en la piscina de la ciudad de Walhalla.
- Chapotea en la piscina con un adulto.
- Tome clases de natación para padres e hijos
- Asista al evento del Día del Niño Saludable



2-6

Haz todo lo que un bebé puede hacer, y además...

- Únase a una liga deportiva juvenil (de 4 años en adelante)
- Juega con amigos en After School Care (4K+)
- Tomar clases de natación
- Asistir al campamento de día (edades 4+)
- Disfrute de eventos como Pool Easter Egg Hunt y Turkey Trot Kids Dash
- Diviértete con tus amigos en la Noche de padres (edades 4+)



7-13

Haga todo lo que puede hacer un niño de 2 a 6 años, y además...

- Prueba para el equipo de natación
- Utilice el equipo cardiovascular después de una sesión de cardio para niños (mayores de 10 años)
- Asistir a una clase de ejercicio en grupo con un adulto si no se utilizan pesas libres (mayores de 10 años)
- Pase el rato en la Zona sin supervisión (13 años en adelante)
- Utilice equipos de fuerza después de TeenQuest (mayores de 12 años)
- Ven a la Y sin un adulto (13)



14+

- Participa en el programa de Consejero en Formación en el Campamento de Verano
- Ven a la Y sin un adulto
- Tener acceso completo al área de fitness, Garage, & Patio (mayores de 15 años)
- Obtenga certificados de primeros auxilios / RCP para convertirse en un salvavidas certificado (mayores de 15 años)
- Utilice pesas libres después de completar las sesiones de entrenamiento con un entrenador personal (mayores de 15 años)
- Disfruta del programa de Senderismo con un adulto



ADULTO / MAYOR

- Disfrute de clases grupales como yoga, zumba y ciclismo.
- Desarrollar un plan de entrenamiento con un personal de bienestar.
- Voluntario
- Participar en un programa de salud comunitario
- Únete a divertidos desafíos como Idle Ironman y Fitness Trivia
- Participe en eventos como Senior Wellness Expo
- Únete al equipo de natación Masters
- Disfrute de una taza de café en el lobby con amigos.



FAMILIA

- Deja a los niños en Child Watch y disfruta de tu entrenamiento.
- Consigue un compañero y toma sesiones de entrenamiento personal para socios
- Chapotea en la piscina con los niños o disfruta de una partida de ping pong en la Zona
- Asista a eventos familiares como Healthy Kids Day y Turkey Trot
- Inscriba a los niños en la Noche de padres y disfruten de un momento para adultos