



EVENTOS Y ACONTECIMIENTOS

Eventos divertidos tanto para miembros como para no miembros.



PARTICIPACIÓN DE MIEMBROS

Actividades divertidas exclusivas para nuestros miembros.



HORARIO DE PISCINA Y ZONA DE JUEGOS ACUÁTICOS

Natación libre, ejercicios acuáticos, horarios de piscina abierta y más!



HORARIO DE CLASES

Clases de ejercicio en grupo como Yoga, Zumba, Spin y más!



PROGRAMAS

Deportes juveniles, entrenamiento personal, clases de natación, campamentos y más!



HORARIO DEL GIMNASIO

Baloncesto, voleibol, pickleball y otras actividades.



¡Bienvenido a la Y!



Nos alegra tenerte como miembro. Para ayudarte a dar los primeros pasos y aprovechar al máximo tu membresía de la YMCA, aquí tienes algunos consejos y recursos útiles.



HAZ UN RECORRIDO

Familiarízate con las instalaciones y conoce más sobre quiénes somos.



PROGRAMA UNA CONSULTA DE FITNESS

Inscríbete en tu primera sesión de FitQuest, un programa de acondicionamiento físico de cortesía diseñado para satisfacer tus necesidades específicas.



EXPLORA LOS BENEFICIOS

Consulta el folleto "Membresía de un vistazo" y el Manual del Miembro para revisar los beneficios de la membresía, las políticas para invitados y mucho más.



MANTÉNTE CONECTADO

Revisa los calendarios de Participación de Miembros y Eventos, además de nuestro boletín mensual, para ver todas las actividades divertidas que tenemos para ti.



INSCRÍBETE EN UN PROGRAMA

Tenemos de todo, desde senderismo hasta clases de natación y programas especiales de salud comunitaria.



TRAJE A UN AMIGO

Invita a tus familiares y amigos a vivir la experiencia de la Y contigo y ver todo lo que ofrecemos. Consulta la política de invitados para más detalles.



CONÉCTATE EN REDES SOCIALES

Síguenos en Facebook, Instagram, LinkedIn y YouTube para estar al tanto de todo lo que sucede en la Y.



GUARDA NUESTRO SITIO WEB EN FAVORITOS

Inscríbete en clases, regístrate en programas, haz una donación, solicita asistencia financiera y más en faymca.org



DESCARGA NUESTRA APLICACIÓN

Busca Daxko Core en la App Store o en Google Play. Una vez descargada, asegúrate de activar las notificaciones.



PRUEBA UNA CLASE

Desde Aqua Basics hasta Zumba, hay algo para todos. Pasa por el Centro de Bienvenida para obtener un horario o escanea el código QR de Horarios de Clases.



VISITA CHILD WATCH (CUIDADO INFANTIL)

¿Tienes una membresía familiar? Deja que los niños se diviertan en Child Watch mientras haces ejercicio.

Pie de página: Escanea este código QR o visita faymca.org/welcome-new-members para aprovechar al máximo tu membresía!

FOOTHILLS AREA YMCA





BEBÉ
De 6 semanas
en adelante



NIÑOS
2-6



JÓVENES
7-14



JÓVENES
ADULTOS
15+



ADULTOS
/
ADULTOS
MAYORES



FAMILIA

SOMETHING FOR EVERYONE

- Cuidado y Juego: Child Watch disponible mientras los padres hacen ejercicio en el campus.
- Actividades: Clases de natación para padres e hijos, jugar en la piscina o en la zona de juegos acuáticos con un adulto, y asistencia al evento Healthy Kids Day.
- Fiestas: Opciones para fiestas de cumpleaños en el parque infantil interior/externo, en las piscinas del campus Cottingham o en la piscina municipal de Walhalla en verano.

Haz todo lo que hace un bebé, más...

- Programas: Ligas deportivas infantiles (4 años+), cuidado después de la escuela (4K+), clases de natación y campamento de verano (4 años+).
- Eventos: Noche de Padres (4 años+), Búsqueda de Huevos de Pascua en la piscina, Carrera Infantil Turkey Trot y más.

Haz todo lo que hace un niño de 2 a 6 años, más...

- Independencia: Acceso sin un adulto, programa de Consejero en Entrenamiento (CIT) o uso de la pista interior y el gimnasio (a partir de los 13 años).
- Fitness: Acceso a equipos cardiovasculares tras la sesión Kids Cardio (10 años+), asistencia a clases de ejercicio en grupo con un adulto (sin pesas libres, 10 años+) y uso de equipos de fuerza tras completar TeenQuest (12 años+, excluye patio exterior/pesas libres).
- Acuáticos: Posibilidad de hacer pruebas para el equipo de natación.

- Acceso Total: Entrada independiente a la Y y acceso completo al área de fitness, The Garage y el patio a partir de los 15 años.
- Pesas: Uso de pesas libres tras completar sesiones de entrenamiento con un entrenador personal (15 años+).
- Desarrollo: Programa de Consejero en Entrenamiento (CIT) en el campamento de verano (13-15 años) y oportunidad de obtener certificaciones de Primeros Auxilios/RCP para convertirse en salvavidas certificado (15 años+).
- Aire Libre: Participación en el programa de senderismo con un adulto.

- Fitness y Bienestar: Clases de ejercicio en grupo (yoga, Zumba, ciclismo), planes de entrenamiento personalizados con el personal de bienestar, Centro para la Vida Activa y programas de salud comunitaria.
- Participación: Oportunidades de voluntariado, desafíos divertidos (Idle Ironman, Trivia de Fitness) y eventos como la Expo de Bienestar.
- Social: Disfrutar de un café con amigos en el vestíbulo o jugar un partido de baloncesto.

- Comodidad: Deja a los niños en Child Watch mientras haces ejercicio (Membresía Familiar) o inscriblos en la Noche de Padres.
- Convivencia: Sesiones de entrenamiento personal en pareja, jugar en la piscina o en la zona de juegos acuáticos juntos, asistir a eventos familiares como Healthy Kids Day y Turkey Trot, o disfrutar de la pista interior durante el Tiempo Familiar (niños de 7 a 9 años).

Asistencia Financiera

Somos una organización benéfica impulsada por una causa que da la bienvenida a todos, asegurando que el costo nunca sea una barrera para que todos puedan disfrutar de la membresía, los programas y los servicios de la Y que promueven el crecimiento, a salud y la comunidad.



Horario Regular

- Lun-Jue: 5:30 am - 9:00 pm
- Vie: 5:30 am - 8:30 pm
- Sáb: 7:00 am - 5:00 pm
- Dom: 1:00 pm - 5:00 pm

Horario de Child Watch

- Lun-Jue: 8:00 am - 12:00 pm Y 4:25 pm - 8:00 pm
- Vie: 8:00 am - 12:00 pm Y 4:25 pm - 6:30 pm
- Sáb: 8:00 am - 12:00 pm
- Dom: Cerrado

Las piscinas cerrarán 30 minutos antes del cierre de las instalaciones. Consulta nuestro sitio web para ver los horarios de días festivos.

