



LAS FACILIDADES del YMCA de GREATER HOLYOKE

Su membresía le da a usted la oportunidad de usar nuestras facilidades!

WELLNESS CENTER/ CENTRO DEL BIENESTAR

Nuestro Wellness Center/ Centro del Bienestar incluye nuevo equipo para mejorar su corazón, fuerza, y flexibilidad y es diseñado para el principiante o experto. Su membresía está dividido entre cinco áreas: Cardio, Fuerza, Elasticidad, Core, y Pesas Libres. El área de Cardio incluye una gran variedad de máquinas que le ayuda subir el ritmo y a mejorar la salud de su corazón. El área de Fuerza está equipado con 21 máquinas Nautilus diseñados a darle resultado en todo su cuerpo. Nuestro área de Elasticidad y Core le provee espacio para estirarse, además de equipo cuyo propósito es mejorar su core. El área de Pesas Libres incluye diferentes pesas: dumbbells, barbells, equipo con pesas, bancos y más.

REGLAS DEL WELLNESS CENTER/CENTRO DEL BIENESTAR

El Wellness Center/ Centro del Bienestar es disponible a todos que tienen una membresía para usar las facilidades. Niños de 11 a 13 pueden usar el Wellness Center/Centro del Bienestar bajo la supervisión de un padre/guardian y tiene que completar la orientación para niños. Niños de 14 en adelante pueden usar el Wellness Center/Centro del Bienestar sin supervisión, pero tienen que firmar su nombre antes de cada uso más leer y firmar sobre las normas para niños.

ÁREA AQUÁTICO

Contamos con dos piscinas bajo techo. La Piscina Taber tiene ocho carriles y mide 25 yardas, perfecto para los que nadan para distancia. La Small Pool/Piscina Pequeña (de agua tibia) tiene cuatro carriles y mide 20 yardas; se usa para terapia, clases de ejercicio, clases de natación para niños y tiempos de natación abierto a los miembros del Y.

GYM/GIMNASIO

Nuestro Gym/Gimnasio está disponible para jugar baloncesto, tenis, volibol, y de nuestras clases de ejercicio, además esta disponible para celebrar actividades. El horario del gimnasio está puesto en la puerta del gimnasio y en el boletín de información.

RACQUETBALL Y SQUASH

Nuestra facilidad incluye dos canchas para jugar racquetball y una para jugar squash.

LOCKER ROOMS/CUARTOS PARA GUARDAR ROPA Y CHANGING ROOMS/CUARTOS PARA CAMBIARSE

Tenemos Locker Rooms/Cuartos para guardar ropa y Changing Rooms/ Cuartos para cambiarse para niños, adultos y para familias.

STEAM ROOM/CUARTO DE VAPOR Y SAUNA

Estos son disponibles para miembros adultos de 18 años en edad en adelante y están localizados en los cuartos de guardar ropa.

FITNESS STUDIO/ESTUDIO DE HACER EJERCICIO

La temperatura de este cuarto está controlada para ser dedicado a los varios programas de ejercicio como: Y Cycle (bicicletas estacionarias), Yoga, Pilates, Dance (baile) y más.

FIT ZONE/ ZONA DE EJERCICIO PARA NIÑOS

El Fit Zone es para el uso de niños (de 7 a 13 años de edad) que vienen con su(s) padre(s) o guardian(es). El Fit Zone está diseñado para asistir a nuestros miembros ser más activos!

HORARIO PARA USO DEL FIT ZONE PARA NIÑOS SOLAMENTE:

- Lunes – Viernes 9:00 A.M. – 11:00 A.M.
- Martes-Jueves 5:00 P.M. – 8:00 P.M.

CUIDO DE BEBES Y NIÑOS

Ofrecemos cuidado de niños para bebés de cuatro semanas hasta niños de siete años de edad. Puede usted dejar su bebé o niño jugar en el cuarto por dos horas. El padre/guardian del bebé o niño tiene que estar en nuestro edificio por todo ese tiempo. Nuestro cuidado de niños le ofrece un área para jugar, juguetes creativos e actividades que atraen a los niños. Este programa es gratuito para miembros que tienen una membresía de familia o membresía de familia con un padre. Se aplica un costo de \$3.00 por niño/por visita.

HORARIO DEL CUIDO DE BEBES Y NIÑOS:

- Lunes – Viernes 8:30 A.M. – 11:30 A.M.
- Lunes – Jueves 4:30 P.M. – 7:30 P.M.
- Viernes 4:30 P.M. – 7:00 P.M.
- Sábado 8:00 A.M. – 11:00 A.M.