



Lawndale Christian Fitness Center

Loving God, Loving People

www.lawndale.org
3860 W. Ogden Ave. • Chicago, IL 60623 • 773.843.3219

HOURS

Monday - Friday 5:30am - 9pm
Saturday 7am - 5pm
Sunday Closed

Winter I 2009 Class Schedule (Jan 4 - Feb 27)

| Class | Time | Days | Location | Instructor |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------|-----------------|--|
| Boot Camp | 5 - 6pm | Mon, Wed | Aerobics Studio | Kylana Garrison |
| Cardio Mix | 9 - 10am | Tue | Gymnasium | Aida Diaz |
| Cardio Punch | M, W: 6-7pm | Mon, Wed | Gymnasium | Monique Scott |
| COR-iffic | 5:15 - 5:45pm | Tue, Thu | Gymnasium | Sharon Pride |
| Exercising with Arthritis* | 11am - 12pm | Tue, Thu | Gymnasium | Norma Rodriguez |
| Get on the Ball | 9 - 10am | Fri | Gymnasium | Aida Diaz |
| Indoor Cycling | M,W: 7 & 1pm; M,Th: 8pm; F: 1pm | Mon, Wed, Th, Fri | Aerobics Studio | Brian Gannon, Paul Canada, Kylana Garrison |
| Morning Aerobics | 9 - 10am | Mon, Wed | Gymnasium | Aida Diaz |
| SilverSneakers®* | 10 - 11am | Mon, Wed, Fri | Gymnasium | Aida Diaz |
| SilverSneakers® Cardio Circuit* | 11am - 12pm | Mon, Wed | Gymnasium | Sheila Jefferson |
| SilverSneakers® Stretch & Flex* | 10 - 11am | Tue, Thu | Gymnasium | Norma Rodriguez |
| Six-Pack Attack | M,W: 7-8pm; S:9-10am | Mon, Wed, Sat | Aerobics Studio | Karen Branch-Crawford |
| Step Aerobics | 10 - 11am | Sat | Gymnasium | Karen Branch-Crawford |
| Strength Toning | 9 - 10am | Thu | Gymnasium | Aida Diaz |
| Tae-Kwon-Do 2 (Specialty Class) | T: 5-6pm; S: 11am-12pm | Tue, Sat | Aerobics Studio | Richard Soto |
| Toning n Motion | 6 - 7pm | Tue, Thu | Gymnasium | Sharon Pride |
| Zumba | 7 - 8pm | Tue, Thu | Aerobics Studio | Norma Rodriguez |

Youth Classes

| | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|----------|-----------------|------------------|
| Footwork for Christ | 6 - 7pm | Wed | Aerobics Studio | Thomas Williams |
| Gymnastics | Boys: 5-6pm; Girls: 6-7pm | Wed | LCC | Paul Canada |
| Hip Hop Dance | 6 - 7pm | Thu | Aerobics Studio | La'Joia Kingston |
| Soccer | 11am - 12:30pm | Sat | Gymnasium | Janna Dons |
| Stomp | 6 - 7pm | Mon | Aerobics Studio | La'Joia Kingston |
| Strength Training | 6 - 7pm | Tue, Thu | Strength Room | Brian Gannon |
| Tae-Kwon-Do 1 (Specialty Class) | T: 6-7pm; S: 10-11am | Tue, Sat | Aerobics Studio | Richard Soto |
| Tae-Kwon-Do 2 (Specialty Class) | T: 5-6pm; S: 11am-12pm | Tue, Sat | Aerobics Studio | Richard Soto |
| Zumba | 5 - 6pm | Thu | Aerobics Studio | Anavel Leyva |

Fitness Class Descriptions

1. Boot Camp

Work out every muscle in your body while keeping your heart rate up.

2. Cardio Mix

Increase cardio capacity through cross-training.

3. Cardio Punch

Improve balance, coordination, speed, and strength. This is a high-intensity class.

4. COR-iffic

This 30 minute class will strengthen & tone your midsection and help prevent lower back pain.

5. Exercising with Arthritis*

For individuals with Arthritis or other musculoskeletal conditions; reduce pain and stiffness in your joints. Supported by the Arthritis Foundation.

6. Get on the Ball

Use stability balls to increase cardiovascular endurance and enhance muscle strength.

7. Indoor Cycling

Indoor cycling will burn tons of calories while strengthening your heart.

8. Morning Aerobics

Increase your stamina and assist with weight loss through low impact aerobic movements.

9. SilverSneakers®*

A bilingual class for active seniors that will use basic exercises for all muscle groups.

10. SilverSneakers® Cardio Circuit* **NEW!**

Focus on cardiovascular strength and endurance.

11. SilverSneakers® Stretch & Flex*

Focus on stretching exercises to increase flexibility, posture and breathing.

12. Six-Pack Attack

Sculpt, strengthen, and build your abdominals.

13. Step Aerobics

Define and shape your body in an hour.

14. Strength Toning

Strengthen and tone using resistance equipment.

15. Tae-Kwon-Do 2

Learn basic Tae-Kwon-Do and gain self-discipline. This class is combined with teens. The specialty class fee is \$15 for members, \$20 for non-members.

16. Toning n Motion

Dynamic exercises to tone your entire body.

17. Zumba

High energy Latin dance moves.

*Medically-based class

Youth Class Descriptions:

1. Footwork for Christ (6-15 yrs.)

Learn this dance style and use it to glorify God.

2. Gymnastics (6-10 yrs.)

Somersault and flip your way to fitness. (10 max.)

3. Hip Hop Dance (6-15 yrs.)

Exercise through hip hop dance and work to develop a choreographed sequence.

4. Soccer (6-12 yrs.)

Learn the basics of soccer through drills and games.

5. Stomp (6-15 yrs.) **NEW!**

Have fun stomping your way to better health.

6. Strength Training (12-15 yrs.)

Build some muscle by using the strength machines; must sign up in advance.

7. Tae-Kwon-Do 1 (6-12 yrs.) & 2 (13-17 yrs.)

Learn basic Tae-Kwon-Do and gain self-discipline. The specialty class fee is \$15 for members, \$20 for non-members.

8. Zumba (6-15 yrs.)

Perform high energy Latin style dance moves in a group exercise format.



Lawndale Christian Fitness Center

Loving God, Loving People

www.lawndale.org
3860 W. Ogden Ave. • Chicago, IL 60623 • 773.843.3219

HORAS:

Lunes - Viernes 5:30am - 9pm
Sábado 7am - 5pm
Domingo Cerrado

Clases para invierno I 2009 (4 de en. - 27 de feb.)

| Class | Time | Days | Location | Instructor |
|---|---------------------------------|-----------------|-----------------------|--|
| Boot Camp | 5 - 6pm | Lun, Miér | Gimnasio de aeróbicos | Kylana Garrison |
| Mezcla Cardio | 9 - 10am | Mar | Gimnasio | Aida Diaz |
| Cardio Punch (Puñetazo cardio) | L, Mi: 6-7pm | Lun, Miér | Gimnasio | Monique Scott |
| AB-soluto | 5:15 - 5:45pm | Mar, Jue | Gimnasio | Sharon Pride |
| Ejercicio con artritis* | 11 - 12pm | Mar, Jue | Gimnasio | Norma Rodriguez |
| Get on the Ball: Clase de Pelota Suiza | 9 - 10am | Vier | Gimnasio | Aida Diaz |
| Ciclismo Bajo Techo | L,Mi: 7 & 1pm; L,J: 8pm; V: 1pm | L, Mi, J, V | Gimnasio de aeróbicos | Brian Gannon, Paul Canada, Kylana Garrison |
| Aeróbicos de la mañana | 9 - 10am | Lun, Miér | Gimnasio | Aida Diaz |
| SilverSneakers®* (Tenis plateados) | 10 - 11am | Lun, Miér | Gimnasio | Aida Diaz |
| SilverSneakers® circuito cardio* | 11am - 12pm | Lun, Miér, Vier | Gimnasio | Sheila Jefferson |
| SilverSneakers® estirar & flexionar* | 10 - 11am | Mar, Jue | Gimnasio | Norma Rodriguez |
| Six-Pack Attack: Clase de abdominales | L,Mi: 7-8pm; S: 9-10am | Lun, Miér, Sáb | Gimnasio de aeróbicos | Karen Branch-Crawford |
| Step Aerobics | 10 - 11am | Sat | Gimnasio | Karen Branch-Crawford |
| Tonificación y fortaleza | 9 - 10am | Jue | Gimnasio | Aida Diaz |
| Tae-Kwan-Do 2 (clase de la especialidad) | M: 5-6pm; S: 11am-12pm | Mar, Sáb | Gimnasio de aeróbicos | Richard Soto |
| Tonificación en marcha (Toning in Motion) | 6 - 7pm | Mar, Jue | Gimnasio | Sharon Pride |
| Zumba | 7 - 8pm | Mar, Jue | Gimnasio de aeróbicos | Norma Rodriguez |

Clases para jóvenes

| | | | | |
|--|----------------------------------|----------|-----------------------|------------------|
| Pasos para Cristo | 6 - 7pm | Miér | Gimnasio de aeróbicos | Thomas Williams |
| Gimnasia | Jóvenes: 5-6pm; Jóvenitas: 6-7pm | Wed | LCC | Paul Canada |
| Danza Hip Hop | 6 - 7pm | Jue | Gimnasio de aeróbicos | La'Joia Kingston |
| Alabar y pisotear para jóvenes | 6 - 7pm | Lun | Gimnasio de aeróbicos | La'Joia Kingston |
| Fútbol | 11am - 12:30pm | Sáb | Gimnasio | Janna Dons |
| Entrenamiento de la fuerza | 6 - 7pm | Mar, Jue | LCFC | Brian Gannon |
| Tae-Kwan-Do 1 (clase de la especialidad) | M: 6-7pm; S: 10-11am | Mar, Sáb | Gimnasio de aeróbicos | Richard Soto |
| Tae-Kwan-Do 2 (clase de la especialidad) | M: 5-6pm; S: 11am-12pm | Mar, Sáb | Gimnasio de aeróbicos | Richard Soto |
| Zumba | 5 - 6pm | Jue | Gimnasio de aeróbicos | Anavel Leyva |

Descripciones de las clases de ejercicio

1. Boot Camp

Trabaje cada musculo en su cuerpo al mantener su ritmo Del Corazon arriba.

2. Mezcla Cardio

Esta clase enfoca en aumentar la capacidad cardiorrespiratoria por medio de entrenamiento alterno.

3. Cardio Punch (Puñetazo cardio)

Esta clase intenta de mejorar el equilibrio, la coordinación, la velocidad y la fuerza. Ésta es una clase de alta intensidad.

4. AB-soluto

Esta clase de 30 minutos fortalece y tonifica el estómago y minimiza o previene dolores lumbar.

5. Ejercicio con artritis*

Esta clase es para la gente con artritis, osteoporosis y la enfermedad de Parkinson y es fundada por la Arthritis Foundation.

6. Get on the Ball: Clase de Pelota Suiza

Esta clase utiliza las pelotas suizas de maneras creativas para aumentar la resistencia cardiovascular y mejorar la fuerza muscular.

7. Ciclismo Bajo Techo®

Andar en bicicleta estática quemar muchas calorías y fortalece el corazón.

8. Aeróbicos de la mañana

Una clase de ejercicio aeróbico con música cristiana en que por lo menos uno de los pies se queda en contacto con el piso todo el tiempo.

9. SilverSneakers®*

Las clases de ejercicio bilingües. Esta clase utilizará los ejercicios básicos para todos los grupos del músculo.

10. SilverSneakers® circuito cardio* NUEVO

Enfoque en los ejercicios para mejorar la respiración.

11. SilverSneakers® estirar & flexionar*

Enfoque en los ejercicios para mejorar la flexibilidad, postura y respiración.

12. Six-Pack Attack: Clase de abdominales

En esta clase se tonifica, fortalece y mejora la resistencia de los abdominales.

13. Step Aerobics

Tonificar y esculpir el cuerpo en una hora.

14. Tonificación y fortaleza

En esta clase se fortalece y tonifica su cuerpo. Se utiliza equipo de resistencia como ligas y pelotas de resistencia.

15. Tae-Kwan-Do 2

Aprenda las técnicas básicas del tae kwan do. La cuota para las clases especiales es \$15 para socios y \$20 para no socios.

16. Tonificación en marcha (Toning in Motion)

Ejercicios dinámicos para tonificar el cuerpo entero.

17. Zumba

Pasos de baile latino de alta energía en una clase de ejercicio.

*clase basada en la medicina

Descripciones de clases para jóvenes:

1. Pasos para Cristo (6 a 15 años)

Aprenda este estilo de baile y úselo para glorificar a Dios.

2. Gimnasia (6 a 10 años)

Aprenda lo fundamental de la gimnasia. (10 max.)

3. Danza Hip Hop (6 a 15 años)

Aprenda lo fundamental de danza hip hop y crear pasos coreografiados.

4. Alabar y pisotear para jóvenes (6 a 15 años)

Have fun stomping your waDiviértase pisoteando el camino a la buena salud.

5. Fútbol (6 a 12 años)

Aprender lo básico de fútbol.

6. Entrenamiento de la fuerza (12 a 15 años)

Construya un poco de músculo usando las máquinas de la fuerza; debe firmar para arriba por adelantado.

7. Tae-Kwan-Do 1 (6-12 años) & 2 (13-17 años)

Aprenda las técnicas básicas del tae kwan do. La cuota para las clases especiales es \$15 para socios y \$20 para no socios.

8. Zumba (6-15 años)

Pasos de baile latino de alta energía en una clase de ejercicio.

NUEVO