



& IN-PERSON GROUP EX. SCHEDULE

WINTER SESSION

Sunday, January 2 - March 19, 2022

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	5:30-6:15 am IN-PERSON & NSY Live TONE® Allison (D)	5:30-6:30am BODYPUMP® Kile (D)	5:30-6:15AM IN-PERSON & NSY Live BODYCOMBAT® Kile (D)	5:30-6:30am IN-PERSON & NSY Live BODYPUMP® Allison (D)	5:30-6:15am IN-PERSON & NSY Live TONE® Lina (D)	
	5:30-6:25 am Barre Sculpt Liz G. (ABC)	NEWS! 5:30-6:30 am BODYFLOW® Allison (ABC)	5:30-6:15 am Barre Intensity® Lina (ABC)	5:30-6:25 am Cycle Melissa (CS)	NEWS! 5:30-6:30 am BODYFLOW® Allison (ABC)	7:45-8:40 am Zumba® Nikki (D)
8:15-9:00 am IN-PERSON & NSY Live Barre Intensity® Lina (ABC)	8:15-9:00 am IN-PERSON & NSY Live HIIT Intervals Megan (D)	8:00-8:55 am Step Amy (D)	8:00-8:50am IN-PERSON & NSY Live Vinyasa I/II Liz G (ABC)	8:00-8:55 am Cycle Dev (CS)	NEWS! 8:00-9:00 am BODYFLOW® Megan (NE)	7:45-8:45am IN-PERSON & NSY Live BODYFLOW® Sarah (ABC)
8:30-9:15 am RPM® Anna (CS)	9:15-10:10 am Barre Sculpt Kerry (ABC)	9:00-9:55 am Cycle Melissa (CS)	8:15-9:15 am BODYPUMP Anna (D)	9:00-10:00 am Vinyasa II Nancy (NE)	8:30-9:00 am GRIT® Kile (D)	9:00-9:45 am IN-PERSON & NSY Live BODYPUMP® Allison (D)
9:15-9:45 am IN-PERSON & NSY Live GRIT® Kile (D)	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSY Live BODYPUMP® Megan (D)	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSY Live Yoga Sculpt Felicity (ABC)	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSY Live Turbokick® Megan (D)	9:15-10:00am IN-PERSON & NSY Live TONE® Megan. (D)	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSY Live Barre Intensity® Lina (ABC)	10:00-10:45 am IN-PERSON & NSY Live BODYCOMBAT® Allison (D)
10:00-11:00 am Hatha Multi-Level Yoga Suzanne (NE)	10:15-11:10 am Basic Cardio Amy C. (D)	9:15-10:00 am HIIT Intervals Megan (D)	10:15-11:00 am IN-PERSON & NSY Live Strength & Balance Megan (D)	10:15-11:00 am BODYPUMP® Megan. (D)	9:15-10:10 am EVERY 3RD FRI IN-PERSON & NSY Live Pilates Barre Amy A. (ABC)	10:15-11:15am Gentle Yoga Debbie B (NE)
10:00-11:00 AM IN-PERSON & NSY Live BODYPUMP® Kile (D)	10:15-11:15 am NEWS! IN-PERSON & NSY Live BODYFLOW® Anna (NE)	10:15-10:45am IN-PERSON & NSY Live CORE® Anna (D)	10:15-11:10 am Basic Cardio Anna (ABC)	NEWS! IN-PERSON & NSY Live BODYFLOW® Anna (ABC)	9:15-10:10 am BODYPUMP® Kile (D)	
		11:15-12:15pm Chair Yoga Karen (ABC)			10:15-10:45 am CORE® Anna (D)	
		Afternoon	Afternoon		10:15-11:10 Basic Cardio Megan (ABC)	
		1:15-2:15 pm NEWS! IN-PERSON & NSY Live BODYFLOW® Megan (ABC)	1:15-2:15 pm IN-PERSON & NSY Live Hatha Multi-Level Yoga Suzanne (NE)			
Questions about the schedule? Please contact: Megan Vazquez Sr. Director of Wellness 847-272-7250 ext. 1217 mvazquez@nsymca.org Classes and instructors are subject to change.	Evening 5:15-6:00pm BODYPUMP® Sarah (LD)	Evening 6:00-6:55 pm IN-PERSON & NSY Live Zumba Dawn (D)	Evening 5:15-6:00pm BODYPUMP® Sarah (D)	Evening 5:15-6:00 pm NEWS! BODYFLOW® Sarah (D)		
	6:00-6:45 Cycle Rob (CS)	7:00-8:00 pm Hatha/Vinyasa I/II Yoga Debbie B. (NE)	6:15-6:45 pm CORE® Sarah (D)	6:00-6:45pm RPM® Anna (CS)		
	6:15-6:45pm CORE® Sarah (LD)			7:00-8:00 pm Hatha/Vinyasa I/II Yoga Debbie B. (NE)		

PILATES BARRE W/ AMY
- Every 3rd Friday of the month (1/21, 2/18, 3/18)
- Registration is **NOT** required for in-person classes.
- Space is limited.

updated 1.6.2021

