



& IN-PERSON GROUP EX. SCHEDULE

SUNDAY, MARCH 28 - SATURDAY, MAY 1, 2021 **

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
COLOR CODE	5:30-6:15 am	5:30-6:15am	5:30-6:15AM	5:30-6:15am	5:30-6:15am	
IN-PERSON & NSYLive	IN-PERSON & NSYLive	IN-PERSON & NSYLive	IN-PERSON & NSYLive	IN-PERSON	IN-PERSON & NSYLive	
IN-PERSON ONLY	TONE® Allison (D)	BODYPUMP® Kile (D)	BODYCOMBAT® Kile (D)	BODYPUMP® Allison (GYM)	TONE® Lina (D)	7:00-7:45 am IN-PERSON Cycle Terry (GYM)
MASKS MANDATORY	6:30-7:30 am IN-PERSON & NSYLive Vinyasa II Liz (ABC)	5:30-6:15 am IN-PERSON Cycle Terry (GYM)	6:30-7:30 am IN-PERSON & NSYLive Vinyasa II Liz G. (ABC)	5:30-6:15am IN-PERSON & NSYLive Cycle Melissa (D)		8:00-8:45 am IN-PERSON & NSYLive Zumba® Nikki (D)
DAY	8:15-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Barre Sculpt Liz (ABC)	8:15-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Interval Conditioning Megan (D)	8:15-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Cycle Melissa (D)	8:00-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Vinyasa II Nancy	8:30-9:00 am IN-PERSON & NSYLive GRIT® Kile (D)	9:00-9:45am IN-PERSON & NSYLive BODYPUMP® Allison (D)
8:15-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Barre Sculpt Liz (ABC)	8:15-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Interval Conditioning Megan (D)	8:15-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Cycle Melissa (D)	8:15-9:00 am IN-PERSON & NSYLive BODYPUMP® Anna (D)	8:00-9:00 am IN-PERSON & NSYLive Vinyasa II Nancy	8:30-9:00 am IN-PERSON & NSYLive GRIT® Kile (D)	9:00-9:45am IN-PERSON & NSYLive BODYPUMP® Allison (D)
8:30-9:15 am IN-PERSON RPM® starts 4/11 Anna (GYM)	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSYLive BODYPUMP® Megan (D)	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSYLive Yoga Sculpt Felicity (D)	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSYLive Turbokick® Megan (D)	9:15-10:00am IN-PERSON & NSYLive TONE® Megan V.	9:15-10:00 am IN-PERSON & NSYLive BODYPUMP® Kile (D)	10:00-10:45am IN-PERSON & NSYLive BODYCOMBAT® Allison (D)
9:15-9:45 am IN-PERSON & NSYLive GRIT® Kile (D)	10:15-11:00 am IN-PERSON & NSYLive CORE® Anna (D)	10:15-11:00 am IN-PERSON & NSYLive Tabata Intervals Myleen (D)	10:15-11:00 am IN-PERSON & NSYLive Strength & Balance Megan (D)	10:15-11:00am IN-PERSON & NSYLive BODYPUMP® Megan V.	10:15-11:00 am IN-PERSON & NSYLive Strength & Balance Myleen	10:15-11:15am IN-PERSON Gentle Yoga Debbie B (NE)
10:00-10:45 am IN-PERSON BODYPUMP® Kile (GYM)						
10:30-11:30 am NSYLive Hatha Multi-Level Yoga Suzanne						
	** There will be no classes: Sunday, April 4th in observance of the Easter Holiday Saturday, April 24th for HKD 5K Walk/Run (Registration is open)					
	Evening	Evening	Evening	Evening		
	5:15-6:00pm IN-PERSON BODYPUMP® Sarah (D)	6:00-6:45 pm IN-PERSON & NSYLive Zumba Dawn (D)	6:00-6:45 pm IN-PERSON BODYCOMBAT® Anne (D)	5:15-6:00pm IN-PERSON BODYPUMP® Sarah (D)		
	6:00-7:00pm IN-PERSON Vinyasa III Debbie M. (NE)	7:00-8:00 pm IN-PERSON Hatha/Vinyasa I/II Yoga Debbie B. (NE)	6:50-7:20 pm IN-PERSON CORE® Anne (D)	6:15-7:00pm IN-PERSON & NSYLive RPM® Anna (D)		
	6:30-7:15pm IN-PERSON Cycle Rob (CS)					
Questions about the schedule: Please contact: Megan Vazquez, Sr. Director of Wellness at 847- 272-7250 ext. 1217 or mvazquez@ nsymca.org Classes and instructors are subject to change.						DUE TO CAPACITY LIMITS: Reservations must be made for all IN-PERSON classes in Appointment King except AOA classes. <i>Reservations can be made at www.nsymca.org or through the mobile app.</i> All AOA classes must register in CCC or at the Front Desk.

updated 3.12.21