



Centro de Recreación Cordelia B. Hunt en el Parque Al Lopez

(813) 348-1172 • 4810 N. Himes Avenue, Tampa, FL 33614

Tarjeta Requerida - \$15 Residente / \$30 No Residente

Válido hasta el 13 de Agosto

Horas de Operación
Lunes - Jueves 6 p.m. to 8 p.m.
Viernes Cerrado
Sábado 8 a.m. to Noon

LUNES

6 p.m.

Tae Kwon Do
(Master White)

MARTES

6 p.m.

Campo de
Entrenamiento Físico
(Keyetta)

MIÉRCOLES

6 p.m.

Clase de Spinning
(Ocea)

JUEVES

6 p.m.

Pickleball

CERRADO VIERNES

SABADO

9 a.m.

Tae Kwon Do
(Master White)

7 p.m.

Pickleball
6:45-7:45 p.m.

Tae Kwon Do
(Master White)
6:30-7:30 p.m.

7 p.m.

Deportes y
Acondicionamiento
(Val)

10 a.m.

Clase de Spinning
(Ocea)
1st & 3rd Saturday
of each month





CENTRO DE CORDELIA B. HUNT

EN AL LOPEZ PARK — 4810 N. HIMES AVENUE, TAMPA, FL 33614

Teléfono: (813) 348-1172

Sitio Web: www.tampa.gov/parks-and-recreation

Membresías: \$15 Residente / \$30 No-Residente / \$50 Familia

Horas: Lunes-Jueves 8 a.m.-8 p.m. / Viernes 8 a.m.-6 p.m. / Sábado 8 a.m.-Noon

Descripciones de Clases

Entrenamiento para Adultos

Entrenamiento ligero con pesas, cardio, y estiramiento. Ejercicio completo para adultos de todas las edades, incluyendo personas mayores. (18+)

Aptitud Deportiva

Cuarenta minutos de aptitud athletica y entrenamiento, para mejorar el desarrollo de su velocidad en la fuerza, en agilidad y usando pesas ligeras, cuerdas de velocidad, balon de equilibrio, pesas rusas y las cajas de salto. Entrenamiento para adultos de todas las edades, incluyendo personas mayores.

Ejercicio de Equilibrio Corporal

Entrenamiento suave con pesas y equilibrio corporal, centrándose en la fuerza central, equilibrando el cuerpo a través del desarrollo de la fuerza del peso corporal, cardio ligero y estiramiento. Apto para adultos de todas las edades, incluidas las personas mayores. (18+)

Tae Kwon Do

* Honorarios adicionales se apliquen, disponibilidad limitado. Llame para más información.

Campo de Entrenamiento

Mejore su forma, forme metas, y mantenga responsabilidad con esta clase vigorosa. Entrenamiento de cardio, calistenia, y levantamiento de pesas. (18+)

Escritura Creativo

Eleve su escritura & encuentre inspiración creativo entre un ambiente colaborativo con la guía de una instructora. (18+)

Acondicionamiento y Fuerza

Entrenamiento basico de la parte superior y inferior del cuerpo. Entrenar en metodos Isotonicos y isometricos con el uso de pesos como equipos de leva y cable. Incluye instruction apropiado de uso de equipo y techicas de elevacion. Para adultos de todas las edades, incluyendo personas mayores

Descripcion De La Clase De Spinning

Spinning es un entrenamiento cardiovascular de ciclismo en un salon con musica y dirigida por un instructor

Spinning trabaja los musculos mas grandes del cuerpo y mejora la circulacion de oxigeno y de la sangre.

Artes Creativas

Clases de Arte que se enfoca en dejar que el artista se exprese. Bienvenidos todos a unirse a diferentes nivelses de artesanía. Las clases consisten en pintura ligera, colorear y crear diferentes manualidades.

