

FITNESS & CARDIO

Wednesday

Hip Hop Dance 4:30 p.m. - 6:00 p.m. Ages 12 - 17 years

Challenge your cardiovascular fitness level and core while getting an introduction to Hip Hop and Jazz dance with professional dancer, Tatiana Johnson.

Boxing / Open Gym 4:30 pm - 6:30 pm Ages 13 - 17 years

Friday

Fitness Fanatics 2:00 p.m. - 3:00 p.m. Ages 6 - 12 years

Being fit is fun at PAL. Play games that improve your speed, flexibility, and strength. Learn how to eat healthy and enjoy nutritious snacks. Come jump, roll, kick, and run with us!

Cardio Swim at SMC 3:30 pm - 5:00 pm Ages 13 - 17 years

MUST KNOW HOW TO SWIM

Boxing / Open Gym 4:30 pm - 6:30 pm Ages 9 - 12 years

Saturday

Family Fitness 11:00 am - 1:00 pm Ages 6 - 12 years

Youth are welcome to come and train in the PAL Fitness Gym using free weights, cardio and boxing equipment.

Adult must be accompanied by child.

Additional fitness programs are available for young adults ages 18 - 24 years.
Please call (310) 458-8688 for specific times. Proof of age is required.



ENTRENAMIENTO Y SALUD! CARDIOLOGICO

Miércoles

Baile de Hip Hop 4:30 p.m. - 6:00 p.m. de 12 - 17 años

Dañala tu nivel de Buena forma física cardiovascular y corazón mientras consigues una introducción al Hip Hop y al Jazz, baila con la bailarina profesional Tatiana Johnson.

Boxeo / Gimnasio Abierto 4:30 p.m. - 6:30 p.m. de 13 - 17 años

Viernes

Fanáticos de Entrenamiento 2:00 p.m. - 3:00 p.m. de 6 - 12 años

Estar en forma es divertido en PAL. Juega a los juegos que mejoran tu velocidad, flexibilidad, y fuerza. Aprende cómo comer comidas sanas y gozar de bocaditos nutritivos. Ven a saltar, correr y dar patadas con nosotros!

Natación 3:30 p.m. - 5:00 p.m. de 13 - 17 años

LOS PARTICIPANTES DEBEN SABER NADA

Boxeo / Gimnasio Abierto 4:30 p.m. - 6:30 p.m. de 13 - 17 años

Saturday

Forma Física en Familia 11:00 am - 1:00 pm de 6 - 12 años

Los jóvenes son bienvenidos a venir y entrenar en el Gimnasio de PAL, utilizando pesas libres, el equipo de cardio y de boxeo. Los adultos deben venir acompañados por un joven participante.



Tenemos disponible para adultos entre las edades de 18 a 24, programas adicionales de acondicionamiento físico. Por favor marque el (310) 458-8688 para averiguar las horas específicas.

Artes Marciales y Boxeo

Clases Comenzaran lúnes, 22 de Junio y terminaran el 28 de Agosto.

Lunes y Miércoles

Boxeo para Principiante 2:00 p.m. - 3:00 p.m. de 6 - 8 años

Mejora en tu velocidad, coordinación y confianza en sí mismo con boxeo. Aprende lo básico sobre las posiciones de los pies y manos

Boxeo / Ejercicio Libre 4:30 p.m. - 6:30 p.m. de 13 - 17 años

mientras alcanzan un mejor equilibrio y resistencia.

Martes y Jueves

Principio de Karate 2:00 p.m. - 3:00 p.m. de 6 - 8 años

¿Quieres aprender el arte de defensa propia? Mejora tu concentración, coordinación, y fuerza. Esta clase te ayudará con

tu disciplina y autoestima.

Principio de Karate 3:00 p.m. - 4:00 p.m. de 9 - 12 años

Principio-Avanzado de Karate - 4:00 p.m. - 5:30 p.m. de 12 - 17 años

!Toma lo que sabes de los artes marciales a un nivel más alto! Mejora tu autod defensa, conocimiento, tensión y la relajación del cuerpo.

Boxeo / Ejercicio Libre 4:30 p.m. - 6:30 p.m. de 13 - 17 años

Artes Marciales Mezcladas - Jueves 5:30 p.m. - 6:30 p.m. de 13 - 17 años

Viernes

Boxeo / Ejercicio Libre 4:30 p.m. - 6:30 p.m. de 13 - 17 años

Sábados

Mi sombra y Yo 10:00 a.m. - 11:00 a.m. de 6 - 12 años

Jóvenes serán emparejados con su mentor, guardián o padre y entrenarán juntos para mejorar su salud y su forma física en varios ejercicios.

Ejercicio Libre 1:30 p.m. - 3:00 p.m. de 13 - 17 años



Gimnasio de Acondicionamiento Físico
2200 de la Avenida Virginia en Santa Mónica, CA
(310) 458-8688, ext 5360



PAL Fitness Gym
2200 Virginia Avenue, Santa Monica, CA
(310) 458-8688, ext 5360



Martial Arts & Boxing

Fitness classes will start Monday, June 22nd and ends August 28th.

Monday & Wednesday

Beginning Boxing 2:00 p.m. - 3:00 p.m. Ages 6 - 8 years

Improve on your speed, coordination and self-confidence with boxing. Learn basic footwork and punches while achieving better balance and endurance.

Beginning Boxing 3:00 p.m. - 4:00 p.m. Ages 9 - 12 years

Boxing / Open Gym 4:30 p.m. - 6:30 p.m. Ages 13 - 17 years

Tuesday & Thursday

Beginning Karate 2:00 p.m. - 3:00 p.m. Ages 6 - 8 years

Want to learn the art of self-defense? Improve on your concentration, hand-eye coordination and strength.

Empower yourself while working on self-discipline and self-esteem.

Beginning Karate 3:00 p.m. - 4:00 p.m. Ages 9 - 12 years

Beginning Advance Karate 4:00 p.m. - 5:30 p.m. Ages 9 - 12 years

Boxing / Open Gym 4:30 p.m. - 6:30 p.m. Ages 13 - 17 years

Mixed Martial Arts - Thursdays 5:30 p.m. - 6:30 p.m. Ages 13 - 17 years

Classes will focus on learning different martial arts styles; developing one's discipline through awareness and self control; and utilizing various sets of punches, strikes, and kicks in combination with self defense techniques.

Friday

Boxing / Open Gym 4:30 p.m. - 6:30 p.m. Ages 13 - 17 years

Saturday

Me and My Shadow 10:00 a.m. - 11:00 a.m. Ages 6 - 12 years

Youth are paired up with their mentor, guardian, or parent to learn basic martial arts principals together as a unit.

Open Gym 1:30 p.m. - 3:00 p.m. Ages 13 - 17 years