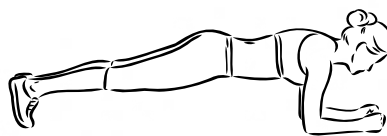


POWERHOUSE

FITNESS GYM CENTER

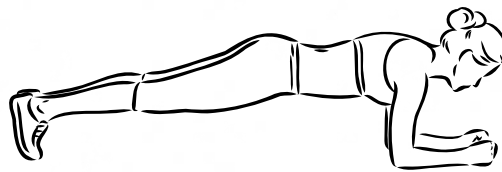


June 2025 Class Schedule

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
8:30am				Cycle 30 w/Kathy	Step w/Kathy	
9:00am	Strength w/Kathy	Cycle 60 w/Kathy	Strength w/Kathy	Pilates 45 w/ Kathy		
9:30am	Hours of Operation and Class Descriptions on Back					Free CrossFit to members
10:00am	Step Zumba w/ Andrea	Zumba Party w/ Silvia	Zumba Party w/Yanet	Zumba Party w/ Hilda	Zumba Toning w/ Saloni	
5:30pm	FITperformance w/Susan (held in CrossFit rm)		FITperformance w/Shane & Susan (held in CrossFit Rm)	Pilates 45 w/Saloni		
6:30pm	Vinyasa Yoga w/Saloni	Vinyasa Yoga w/Saloni	Ashtanga Yoga w/Saloni	HIIT- Toning-Step w/Susan		

POWERHOUSE

FITNESS GYM CENTER



Junio 2025
Horario de clases

Tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados
8:30 am				Ciclismo 30 Kathy	Paso Kathy	
9:00 am	Pesas Kathy	Ciclismo 60 Kathy	Pesas Kathy	Pilates 45 Kathy		
9:30 am	Horario de atención y descripción de las clases en el reverso					CrossFit Gratis para los miembros
10:00 am	Step Zumba Andrea	Fiesta de Zumba Silvia	Fiesta de Zumba Yanet	Fiesta de Zumba Hilda	Tonificación Zumba Saloni	
5:30 pm	FITperformance Susan en el cuarto de CrossFit		FITperformance Shane/Susan en el cuarto de CrossFit	Pilates 45 Saloni		
6:30 p.m.	Vinyasa Yoga Saloni	Vinyasa Yoga Saloni	Yoga Ashtanga Saloni	HIIT/ Pesas/Paso Susan		

409.293.3637
2825 Nall St. Pt. Neches

KID'S CLUB HOURS OF OPERATION

Monday through Friday 8:00am to

12:15pm 4:00pm to 8:30pm

Saturday - 9am to noon

Sunday - Closed



POWERHOUSE GYM HOURS

OF OPERAITON

Monday through Wednesday

4:00am to Midnight

Thursday

4:00am to 11pm

Friday

4:00am to 9:00pm

Saturday

7:00am to 9:00pm

Sunday

8:00am to 7:00pm

Cycle 60 and Cycle 30:

Indoor Cycling at it's best!!! This 30 minute class will stimulate riding various terrain. Enjoy sprinting, climbing, interval training and more. A great class for beginners, intermedite and the advanced cyclist. Great Music and the Best Instructor!!!

Strength Training

A weight training class designed to tone, strengthen and sculpt the body while burning a lot of calories

Step Class:

This class uses elevated platforms to get the heart rate up with a mixture of step movements.

A great calorie burning and fun way to exercise.

Pilates 45:

45 Minutes to Tone and Strengthen your abdominals, hips and back.

This is what Joseph Pilates refers to as your "Powerhouse". This Classic Pilates Class emphasizes precise body alignment, mental focus, and breath work for a refreshing mind/body workout resulting in improved posture, flexibility and strength. All Levels Welcome

Zumba:

A Fun, joyful latin inspired Fitness Class that combines all the rhythms in Latin music. Zumba applies dance moves from Salsa and Hip Hop. You will have the time of your life in this class.

Zumba Toning:

A Fun, joyful latin inspired Fitness Class that combines all the rhythms in Latin music. Zumba applies toning . You will have the time of your life in this class.

FITperformance:

A high energy 45 Minute CrossTraining Class. Mixing functional, Strength and Cardiovascular Exercises making this workout efficient and results driven.

Vinyasa and Ashtanga Yoga:

A system of controlled exercises that engages the mind and conditions the total body. With Yoga, this blend of mind, strength and flexibility training improves posture, reduces stress and creates long, lean muscles. Be where you are in the moment. PLEASE BRING YOUR OWN MAT

HIIT Toning with Step

High Intensity Interval Training with Splashes of Weight Training and Step Movements.

This is for all levels to enjoy!!!

409.293.3637
2825 Calle Nall, Pt. Neches

HORARIO DE FUNCIONAMIENTO DEL CLUB INFANTIL

De lunes - viernes

8:00 am - 12:15 pm

4:00 pm - 8:30 pm

Sábado - 9 am - mediodía

Domingo - Cerrado



HORARIO DE ATENCIÓN DEL GIMNASIO POWERHOUSE

De lunes - miércoles

4:00 am - medianoche

Jueves

4:00 am - 11 pm

Viernes

4:00 am - 9:00 pm

Sábado

7:00 am - 9:00 pm

Domingo

8:00 am 7:00 pm

Ciclismo 60 y Ciclismo 30:

Ciclismo indoor en su máxima expresión. Esta clase de 30 minutos te estimulará a andar en bicicleta por distintos terrenos. Disfruta de sprints, escaladas, entrenamiento por intervalos y mucho más. Una clase excelente para principiantes, ciclistas intermedios y avanzados. ¡Música excelente y el mejor instructor!

Pesas

Una clase de entrenamiento con pesas diseñada para tonificar, fortalecer y esculpir el cuerpo mientras quemas muchas calorías.

Clase de Pesas

Esta clase utiliza plataformas elevadas para aumentar el ritmo cardíaco con una combinación de movimientos de pasos. Es una forma divertida y excelente de quemar calorías para hacer ejercicio.

Pilates 45:

45 minutos para tonificar y fortalecer los abdominales, las caderas y la espalda. Esto es lo que Joseph Pilates llama su "central eléctrica". Esta clase clásica de Pilates enfatiza la alineación precisa del cuerpo, la concentración mental y el trabajo de respiración para un entrenamiento refrescante de mente y cuerpo que da como resultado una mejor postura, flexibilidad y fuerza. Todos los niveles son bienvenidos

Zumba:

Una clase de fitness divertida y alegre inspirada en la música latina que combina todos los ritmos de la música latina. Zumba aplica movimientos de baile de salsa y hip hop. Te divertirás como nunca en esta clase.

Danza del vientre Zumba:

Una clase de fitness divertida y alegre inspirada en la música latina que combina todos los ritmos de la música latina. Zumba aplica movimientos de baile de salsa y hip hop. Te divertirás como nunca en esta clase.

FITperformance

Una clase de entrenamiento cruzado de 45 minutos de alta energía. Combina ejercicios funcionales, de fuerza y cardiovasculares, lo que hace que este entrenamiento sea eficiente y obtenga resultados.

Vinyasa y Ashtanga Yoga:

Un sistema de ejercicios controlados que involucra la mente y acondiciona todo el cuerpo. Con el yoga, esta combinación de entrenamiento mental, de fuerza y de flexibilidad mejora la postura, reduce el estrés y crea músculos largos y esbeltos. Esté donde esté en el momento. TRAIGA SU PROPIA COLCHONETA



Class Schedule

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
8:30am	Challenge CrossFit		Challenge CrossFit		Challenge CrossFit	
9:30am	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	Free CrossFit to members
4:30pm	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit		
5:30pm	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	
6:30pm	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit		

Hours of Operation Class Descriptions on Back

revised 6/25

409.293.3637
2825 Nall St. Pt. Neches



KID'S CLUB HOURS OF OPERATION

Monday through Friday

8:00am to 12:15pm

4:00pm to 8:30pm

Saturday - 9am to noon

Sunday - Closed

Challenge CrossFit

This class is for all skill levels and age levels above 13. Focusing on new participants and incorporating beginner movements where necessary. This allows for a committed participant to obtain measurable, observable, and repeatable results even as a new CrossFit Member

CrossFit consists of varied functional movements performed at an individual's high intensity level. This level will change as the participant becomes proficient at the movements. Classes are performed in a Group Setting led by educated, caring and inspirational Coaches.

POWERHOUSE GYM HOURS OF OPERATION

Monday through Wednesday

4:00am to Midnight

Thursday

4:00am to 11pm

Friday

4:00am to 9:00pm

Saturday

7:00am to 9:00pm

Sunday

8:00am to 7:00pm

CrossFit

CrossFit consists of varied functional movements performed at an individual's high intensity level. This level will change as the participant becomes proficient at the movements. Classes are performed in a Group Setting led by educated, caring and inspirational Coaches.

This program is for all skill levels and age levels above 13. Our Classes are designed for universal scalability which allows any committed participant to obtain measurable, observable, and repeatable results



Horario de clases

Tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:30 am	Desafío CrossFit		Desafío CrossFit		Desafío CrossFit	
9:30 am	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit gratuito para miembros
4:30pm	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit		
5:30 pm	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	
6:30 p.m.	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit		

Horario de atención Descripciones de clases en el reverso

409.293.3637
2825 Calle Nall, Pt. Neches

HORARIO DE FUNCIONAMIENTO DEL
CLUB INFANTIL

De lunes - viernes

8:00 a. m. a 12:15 p. m.

4:00 p. m. a 8:30 p. m.

Sábado - 9 am - mediodía

Domingo - Cerrado

HORARIO DE FUNCIONAMIENTO
DEL POWERHOUSE GYM

De lunes - miércoles

4:00 am - medianoche

Jueves

4:00 am - 11 p. m.

Viernes

4:00 am - 9:00 pm

Sábado

7:00 am - 21:00 pm

Domingo

8:00 am - 7:00 pm



Descripción de la clase de CrossFit

CrossFit consiste en movimientos funcionales variados realizados a un alto nivel de intensidad específico para cada individuo.

Este nivel cambiará a medida que el participante domine los movimientos. Las clases se realizan en un entorno grupal dirigido por entrenadores capacitados, atentos e inspiradores.

Este programa es para todos los niveles de habilidad, desde participantes avanzados hasta principiantes, y está diseñado para una escalabilidad universal que permite a cualquier participante comprometido a obtener resultados mensurables, observables y repetibles.