



		BEAR – GLASGOW	BRANDYWINE	CENTRAL	DOVER	MIDDLETOWN	SUSSEX	WALNUT STREET	WESTERN
AQUATICS	Swim Lessons	•	•	•	•		•	•	•
	Lap Swimming	•	•	•	•		•		•
	Lifesaving Certification	•	•	•	•		•	•	•
	Youth Competitive Swim Team	•	•		•		•	•	•
	Masters Swimming		•	•	•		•		•
	Fitness & Therapeutic Classes	•	•	•	•		•		•
DANCE	Adult	•	•		•				
	Youth	•	•		•			•	•
FITNESS	Pilates	•	•	•	•	•	•		•
	Spinning/Cycling	•	•	•	•	•	•		•
	Cardio & Strength Fitness Classes	•	•	•	•	•	•		•
	Yoga	•	•	•	•	•	•		•
	Barre	•	•	•	•	•	•		•
	Small Group Training	•	•	•	•	•	•		•
SPORTS	Adult		•		•		•		
	Youth	•	•		•		•	•	•
CHILD CARE	Before & After School Care	•	•		•		•	•	•
	Preschool Half Day		•						•
	Preschool Full Day			•				•	•
	Summer Day Camp	•	•	•	•		•	•	•
SENIORS	Aquatic & Fitness Programs	•	•	•	•		•	•	
FACILITIES	Adult Fitness Center	•	•	•	•	•	•		•
	Youth Fitness Center	•	•		•		•		•
	Gymnasium	•	•	•	•		•	•	•
	Indoor Track			•					
	Racquetball & Squash Courts			•					
	Indoor Pool	•	•	•	•		•	•	•
	Outdoor Pool	•	•		•				•
	Sauna		•	•					•
	Family Changing Room	•	•	•			•		•
SERVICES	Fitness Evaluations	•	•	•	•	•	•		•
	Party Rentals (birthday & other)		•	•	•			•	
	Personal Training	•	•	•	•	•	•		•
	Babysitting – “Kids Zone”	•	•	•	•	•	•		•
PREVENTION PROGRAMS	YMCA Diabetes Prevention Program	•	•	•	•		•		•
	Healthy Weight & Your Child	•		•					
YOUTH AND TEENS	Youth & Teen Enrichment	•	•	•	•		•	•	•
	Youth in Government	•	•	•	•		•	•	•

**8 LOCATIONS TO SERVE YOU STATEWIDE!**  
[www.ymcade.org](http://www.ymcade.org)