

MAYO 2023

ALREDEDOR DE LA Y



DÍA A DÍA

Horas de Operación

GIMNASIO

Lunes-Viernes 5am - 9pm
Sábado & Domingo 6am - 6pm

PISCINA DEL COMPLEJO & 10 LANE

Lunes-Viernes 5am - 9pm
Sábado & Domingo 6am - 6pm
Piscina se cierra 15 minutos antes

Ultimo dia de el "Bubble Pool"
 Domingo, 14 de Mayo

10 Lane se abre
 Lunes, 15 de Mayo

KIDS CLUB

(6 Semanas - 11 Años.)

Lunes-Viernes 9am - 12:30pm
Lunes-Jueves 4pm - 8:15pm
Sábado 8am - 12:30pm
Domingo 8am - 12pm

NOCHE DE ADOLESCENTES @ YDC

(Edades 12-17)

¡Únase a nosotros para actividades divertidas y juegos mientras damos herramientas para convertirlos en líderes de mañana!

Viernes, 19 de Mayo 4:45pm - 8pm

SCAN & DONATE TODAY!

CON SU
 DONACION
 PUEDE
 CAMBIAR
 VIDAS



EVENTOS

Mes de la Herencia Asiático-Americana y de las Islas del Pacífico

El Mes de la Herencia de los Asiáticos Estadounidenses y de las Islas del Pacífico rinde homenaje a las personas de AAPI y sus contribuciones a la sociedad en los Estados Unidos. El mes de mayo fue elegido para conmemorar la inmigración de los primeros japoneses a Estados Unidos el 7 de mayo de 1843.

Mes la Salud Mental

¡Viernes de Meditación en mayo!

¡Explore su Zen interior con nuestro instructor invitado Brennan, todos los viernes del mes de mayo! Comience su mañana a las 10:30 am con BODYBALANCE y finalice su viaje de atención plena con nuestra meditación programada, todo a partir de las 11:15 am.

- May 5 - Focused Breathing
- May 12 - Loving - Kindness
- May 19 Form Meditation
- May 26 - Walking Meditation

Viernes en Mayo- Namaste en el Lobby

May 5 & 19 - Reciba una tatuaje de Henna de las 10:30am - 12pm con Jayda!

May 12 & 26 - Disfrute de un fresco Jugo de Diosa Verde de las 11:30am-12:30pm.

1 de Mayo

Feliz Día de Mayo

¡El Primero de Mayo es una festividad folclora que celebra el regreso de la primavera! Tradicionalmente, era el punto medio entre el equinoccio de primavera y el solsticio de verano. Así que enciende tus hoqueras y prepara tus cintas para bailar alrededor del poste de mayo. ¡FELIZ DÍA DE MAYO!

4 de Mayo

Que la Cuarta esté Contigo!!!

¡Así es, es el día de Star Wars! ¡Use su equipo favorito de Star Wars para su entrenamiento hoy y despegue a través de la galaxia del Y, en una aventura de ejercicios que está fuera de este mundo!

8 de Mayo

Se Empezará Inscripciones del Verano

Prepárese para el Verano con nosotros. La inscripción de Verano comienza el 8 de Mayo para los miembros. ¿No estás registrado? Pase por la recepción para ver lo que está disponible. La inscripción para la comunidad empieza el 15 de Mayo.

12 de Mayo (9a-11a)

Panecillos Con Mamá

¡Ayúdanos a celebrar a todas las grandes mamás! En conmemoración del Día de la Madre, pase por el vestíbulo y disfrute del desayuno por nuestra cuenta.

15 de Mayo

Se Abre el 10 Lane con BBQ

Prepárese para nadar en la piscina favorita de todos, mientras abrimos la joya de la YMCA de Delaware. Estaremos sirviendo el almuerzo de 12p-2p en la terraza. Pase por un bocado después de nadar algunas vueltas.

19 de Mayo

Parents Night Out

¡Deje a sus hijos en la YMCA y disfrute de una salida nocturna! ¡Sus hijos disfrutarán de juegos, actividades en grupo, de pizza y más!

\$25 por niño \$15 por hermano adicional

22 de Mayo

Café Con Nosotros!

¡Disfrute un copo de café con nosotros. Venga y hable con nosotros sobre sus ideas y comentarios.

28 & 29 de Mayo

Zumba Surf & Turf

¡Comience su fin de semana del Día de los Caídos con un poco de shimmy y un poco de agitación! ¡Únase a nuestro equipo de Zumba para aterrizar Zumba el domingo 28 de mayo en nuestra sala occidental y Aqua Zumba el lunes 29 de mayo en la piscina del complejo!

27 - 29 de Mayo

Complex Pool se Abre (11a-6p)

¡Bienvenido Verano! La piscina de familia del Complejo abrirá el fin de semana del Día de los Caídos. Sáb-Lun. Únase a nosotros el lunes de 11:00 a. m. - 1:00 p. m. para una parrillada en la terraza de la piscina. ¡Estaremos sirviendo hamburguesas y perros calientes para comenzar la temporada de la piscina!

Horas Para Memorial Day

Lunes, 29 de Mayo

Piscina Interior & 10 Lane

7a-11a

Piscina del Complejo

11a-6p

29 de Mayo

Murph Challenge

Empuje sus límites y desafíese a sí mismo para completar el Desafío Murph en el gimnasio, que incluye correr/caminar 2 millas y 600 repeticiones con el peso corporal.



BAJA NUESTRA APLICACIÓN!

Con nuestro app DAXKO pueden ver todas las clases, y horarios de operaciones de cualquier YMCA de Delaware.