

July 20 - December 18, 2026 WELLNESS PROGRAMS

Movement Classes

CHERRYBELL (1230 S. Cherrybell Stra.)

Sit Fit: Strength, cardio and mobility exercises using a chair.	Mon/Wed	9:00am-9:45am
Better Backs: Build back strength with a variety of exercises.	Mon/Wed	11:00am-11:45am
Get Strong: Strength and cardio workout for your entire body.	Mon/Wed	10:00am-10:45am
Intro to Tai Chi: Learn the basics through slow, mindful movement.	Thu	1:00pm-2:00pm
Tai Chi: Slow, flowing movements for strength, balance, and calm.	Tue/Thu	10:15am-11:00am
Yoga: Stretch and strengthen with poses and flows to ground you.	Tue/Thu	9:15am-10:00am
Line Dancing: Fun, easy-to-learn line dances for all skill levels.	Mon/Wed	4:30pm-5:15pm
Get Strong: Barre: Ballet-inspired class with strength and flexibility training.	Mon/Wed	5:30pm-6:15pm

CONGRESS (839 W. Congress St.)

Better Balance: Improve stability, coordination, and confidence in movement.	Mon/Wed	8:15am-9:00am
	Mon/Wed	9:15am-10:00am
	Tue/Fri	10:00am-10:45am
Strong Bones & Heart: Strength and cardio for bone and heart health.	Mon/Wed	11:15am-12:00pm
Gentle Yoga: Improve flexibility, balance, and relaxation.	Tue/Fri	9:00am-9:45pm
Get Strong: Strength-focused workout for your entire body.	Mon/Wed	10:15am-11:00am
Tai Chi: Slow, flowing movements for strength, balance, and calm.	Tue	1:00pm-2:00pm
Intro to Tai Chi: Learn the basics through slow, mindful movement.	Tue	2:15pm-3:00pm

PIMA C.C. DESERT VISTA CAMPUS (6091 S. Calle Santa Cruz)

Better Backs: Build back strength with a variety of exercises.	Mon/Wed	9:00am-9:45am
Better Balance: Improve stability, coordination, and confidence in movement.	Tue/Thu	9:15am-10:00am
Sit Fit: Strength, cardio and mobility exercises using a chair.	Mon/Wed	10:00am-11:00am
	Fri	10:00am-11:00am
Tai Chi: Slow, flowing movements for strength, balance, and calm.	Tue/Thu	11:45am-12:30pm
Yoga: Stretch and strengthen with poses and flows to ground you.	Tue/Thu	10:30am-11:30am
	Tue/Thu	4:30pm-5:15pm
	Fri	8:45am-9:45am
Mat Pilates: A floor-based class to strengthen the core and improve alignment.	Tue/Thu	8:15am-9:00am
Line Dancing: Fun, easy-to-learn line dances for all skill levels.	Mon/Wed	11:15am-12:15pm
Get Strong Circuit: Whole body strength-focused circuit training at Desert Vista gym.	Tue/Thu	10:00am-11:00am
Strong Bones & Heart: Strength and cardio exercises for bone and heart health.	Mon/Wed	5:00pm-5:45pm
Zumba: A class that blends Latin rhythms with easy-to-follow dance moves.	Mon/Wed	6:00pm-6:50pm
	Tue/Thu	6:00pm-6:50pm
Open Gym: 1 hour gym access with a trainer on-site for guidance and support.	Mon/Tue/Wed/Thu	3-4pm, 4-5pm
		5-6pm, 6-7pm
	Tue/Thu	11:00am-12:00pm
	Fri	10-11am, 11am-12pm, 12-1pm

\$10 monthly fee for movement classes, youth (13-17) free with paid adult membership. MINDBODY Registration Required at www.urlyte.com/nrdv8. Space Limited.

Adult Wellness Courses

Manage diabetes, stress, or reduce fall risk. Enjoy the support of a group as you practice strategies to build a healthy lifestyle.

\$15 material fee per course.

Scan the QR code below for more information about our programs.



For more information about our program, call 520-309-2084.

Youth Wellness Courses

From tots to teens, family courses are designed for youth and adults to work together for improved family health.

FREE

Clases De Movimiento

CHERRYBELL (1230 S. Cherrybell Stra.)

Sit Fit: Clase de cardio y fuerza utilizando silla como apoyo.	Lu/Mie	9:00am-9:45am
Mejor Espalda: Clase para mejorar la fuerza, y la flexibilidad.	Lu/Mie	11:00am-11:45am
Ponte Fuerte: Clase para cuerpo entero de cardio y fuerza.	Lu/Mie	10:00am-10:45am
Introducción al Tai Chi: Descubre los fundamentos del Tai Chi para principiantes.	Jue	1:00pm-2:00pm
Tai Chi: Práctica que promueve el equilibrio, la flexibilidad y la calma interior.	Ma/Jue	10:15am-11:00am
Yoga: Estira, fortalece y desestresa con posturas y respiración.	Ma/Jue	9:15am-10:00am
Baile en Línea: Aprenda los bailes nuevos de moda que se hacen en las fiestas.	Lu/Mie	4:30pm-5:15pm
Ponte Fuerte: Barre: Clase combina movimientos de balé, fuerza y flexibilidad.	Lu/Mie	5:30pm-6:15pm

CONGRESS (839 W. Congress St.)

Mejor Equilibrio: Mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en el movimiento.	Lu/Mie	8:15am-9:00am
	Lu/Mie	9:15am-10:00am
	Ma/Vie	10:00am-10:45am
Corazón y Huesos Fuertes: Ejercicios con pesas y cardio para fortalecerse.	Lu/Mie	11:15am-12:00pm
Yoga en Silla: Mejorar la flexibilidad, la fuerza y la relajación con apoyo de silla.	Ma/Vie	9:00am-9:45pm
Ponte Fuerte: Clase para cuerpo entero de cardio y fuerza.	Lu/Mie	10:15am-11:00am
Tai Chi: Práctica que promueve el equilibrio, la flexibilidad y la calma interior.	Ma	1:00pm-2:00pm
Introducción al Tai Chi: Descubre los fundamentos del Tai Chi para principiantes.	Ma	2:15pm-3:00pm

PIMA C.C. DESERT VISTA CAMPUS (6091 S. Calle Santa Cruz)

Mejor Espalda: Fuerza y movilidad: Clase para mejorar la fuerza, y la flexibilidad.	Lu/Mie	9:00am-9:45am
Mejor Equilibrio: Mejorar la estabilidad, la coordinación y la confianza en el movimiento.	Ma/Jue	9:15am-10:00am
Sit Fit: Clase de cardio y fuerza utilizando silla como apoyo.	Lu/Mie	10:00am-11:00am
	Vie	10:00am-11:00am
Tai Chi: Práctica suave que promueve el equilibrio, la flexibilidad y la calma interior.	Ma/Jue	11:45am-12:30pm
Yoga: Estira, fortalece y desestresa con posturas y respiración.	Ma/Jue	10:30am-11:30am
	Ma/Jue	4:30pm-5:15pm
	Vie	8:45am-9:45am
Pilates en Tapete: Desarrolla fuerza, equilibrio y control corporal.	Ma/Jue	8:15am-9:00am
Baile en Línea: Aprenda los bailes nuevos de moda que se hacen en las fiestas.	Lu/Mie	11:15am-12:15pm
Ponte Fuerte Circuito: Clase de circuito centrado en la fuerza en gimnasio de Desert Vista.	Ma/Jue	10:00am-11:00am
Corazón y Huesos Fuertes: Ejercicios con pesas y cardio para fortalecerse.	Lu/Mie	5:00pm-5:45pm
Zumba: Baile cardiovascular de alta energía con ritmos latinos.	Lu/Mie	6:00pm-6:50pm
	Ma/Jue	6:00pm-6:50pm
Gimnasio Abierto: Acceso al gimnasio durante 1 hora con entrenador para apoyo.	Lu/Ma/Mie/Jue	3-4pm, 4-5pm, 5-6pm, 6-7pm
	Ma/Jue	11:00am-12:00pm
	Vie	10-11am, 11am-12pm, 12-1pm

\$10 dólares mensuales por clases de movimiento. Adolescentes gratis con membresía de pago (edades de 13 a 17 años). Registro MINDBODY Obligatorio en www.urlyte.com/nrdv8. Espacio limitado.

Cursos de Bienestar para Adultos

Controla la diabetes, el estrés o reduce el riesgo de caídas. Disfruta del apoyo de un grupo mientras practicas estrategias para construir un estilo de vida saludable.

\$15 por curso para materiales.

Escanea el código QR de abajo para obtener más información sobre nuestros programas.



Para más información sobre nuestro programa llama al 520-309-2084.

Cursos de Bienestar para la Familia

Desde los más pequeños hasta los adolescentes, los cursos familiares están diseñadas para que jóvenes y adultos trabajen juntos para mejorar la salud familiar.

¡Gratis!