

FUNCTIONAL FITNESS



A community-based, physical activity program focusing on balance, flexibility and strength training.

Everyone is welcome.
The program is in English.

WEEKLY CLASSES OFFERED



January - December 2025
Tuesdays & Thursdays
8:30am - 9:30am



Lake Biwa Pavilion
Morikami Park
4000 Morikami Park Rd
Delray Beach, FL 33446

REMINDERS:

Pre-Registration required, call 561-966-7033

BENEFITS OF FUNCTIONAL FITNESS

- **Improved Everyday Functionality:** These exercises mimic everyday movements, helping participants perform daily tasks more efficiently and safely.
- **Enhanced Strength and Coordination:** Functional fitness focuses on compound movements, which improve overall body strength and coordination.
- **Increased Flexibility and Mobility:** Functional exercises often involve full-body movements that enhance flexibility and joint mobility.
- **Better Balance and Stability:** These programs include exercises that improve core strength and balance, which are crucial for stability.
- **Engagement and Motivation:** The varied and practical nature of the exercises can make workouts more enjoyable and motivating.



Palm Beach County Board of County Commissioners
Maria G. Marino, Mayor, Sara Baxter, Vice Mayor
Gregg K. Weiss, Joel Flores, Marci Woodward
Maria Sachs, Bobby Powell Jr.

County Administrator
Verdenia C. Baker

EJERCICIO FÙM FIZIK FUNCIONAL FONKSYONÈL



Lake Biwa Pavilion
Morikami Park
4000 Morikami Park Rd
Delray Beach, FL 33446



Un programa de actividad física basado en la comunidad, centrado en el equilibrio, la flexibilidad y el entrenamiento de fuerza.

Yon pwogram aktivite fizik ki baze sou kominote, ki konsantre sou ekilib, fleksibilite, ak fòmasyon fòs.

Todos son bienvenidos.
El programa está en inglés.

Tout moun byen vini. Pwogram nan se nan lang angle li ye.

CLASES SEMANALES



Enero - Diciembre 2025
Martes y jueves
8:30am - 9:30am

RECORDATORIOS:

Se requiere preinscripción, llame al 561-966-7033

KLAS CHAK SEMÈN



Janvye - Desanm 2025
Madi ak Jedi
8:30am - 9:30am

RAPPEL:

Pre-enskripsyon obligatwa, rele nan 561-966-7033

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FUNCIONAL

- **Mejora de la funcionalidad diaria:** Estos ejercicios imitan los movimientos cotidianos, ayudando a los participantes a realizar tareas diarias de manera más eficiente y segura.
- **Mayor fuerza y coordinación:** El ejercicio funcional se enfoca en movimientos compuestos, que mejoran la fuerza y la coordinación general del cuerpo.
- **Mayor flexibilidad y movilidad:** Los ejercicios funcionales a menudo implican movimientos de todo el cuerpo que mejoran la flexibilidad y la movilidad articular.
- **Mejor equilibrio y estabilidad:** Estos programas incluyen ejercicios que mejoran la fuerza central y el equilibrio, lo que es crucial para la estabilidad.
- **Compromiso y motivación:** La naturaleza variada y práctica de los ejercicios puede hacer que los entrenamientos sean más agradables y motivadores.

BENEFIS FÒMASYON FIZIK FONKSYONÈL

- **Amelyorasyon nan fonksyon chak jou:** Egzèsis sa yo imite mouvman chak jou, ede patisipan yo fè travay chak jou pi efikas ak an sekirite.
- **Ogman fòs ak kowòdinasyon:** Fòmasyon fizik fonksyonèl konsantre sou mouvman konpoze, ki amelyore fòs jeneral kò a ak kowòdinasyon.
- **Ogman fleksibilite ak mobilite:** Egzèsis fonksyonèl souvan enplike mouvman tout kò a ki amelyore fleksibilite ak mobilite nan jwenti yo.
- **Pi bon balans ak estabilite:** Pwogram sa yo gen ladan egzèsis ki amelyore fòs nwayo a ak balans, sa ki esansyèl pou estabilite.
- **Angajman ak motivasyon:** Karaktè varye ak pratik nan egzèsis yo ka fè antrenman yo plis agreyab ak motive.

PALM BEACH COUNTY



PARKS & RECREATION



Palm Beach County Board of County Commissioners

Maria G. Marino, Mayor, Sara Baxter, Vice Mayor

Gregg K. Weiss, Joel Flores, Marci Woodward

Maria Sachs, Bobby Powell Jr.

County Administrator

Verdenia C. Baker