

THE YMCA HAS SOMETHING FOR EVERYONE

Facilities	GBF	GBH	GBN	TB	IR	HT	MT	NOR	EFF	SUF	ES	OBX	ALB
Pieces of cardiovascular equipment	61	106	30	79	46	41	53	127	16	63	66	54	44
Pieces of strength-training equipment (resistive and free weights)	40	51	24	50	29	41	34	80	25	41	36	25	28
Satellite fitness facility		•						•			•		
Group Exercise studio	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group Cycling studio	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spirit/Mind/Body studio	•			•	•			•	•	•	•		
Interactive Zone	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Indoor pool	•	•		•	•	•	•	•		•	•	•	•
Outdoor pool	•	•		*			•		•	•		•	
Water Spray Park	•	•		*						•		•	
Hot tub		•	•	•	•		•	•		•	•	•	•
Racquetball courts			•					•		•		•	
Gymnasium	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•
Teen Center		•					•		•				
ChildWatch center	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Indoor jogging/walking track				•									
Sauna/Steam Room	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PlayZone	•	•											•
Skate Park												•	

Programs	GBF	GBH	GBN	TB	IR	HT	MT	NOR	EFF	SUF	ES	OBX	ALB
FitQuest personalized fitness programs	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
4-Week and 6-Week Starter Fitness/12-Week Challenge	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Workouts in 30 minutes or less	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group Exercise	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mind/Body exercise	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Group Cycling	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ChildWatch (babysitting while you work out)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Water Exercise	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Swim Lessons	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Swim Team	•	•				•	•		•	•	•	•	•
Older Adult activities	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Youth Sports	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Adult Sports	•	•	•					•	•	•	•	•	•
Teen Groups	•	•		•			•		•	•	•		
Racquetball Leagues			•										
Martial Arts	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•
Self-defense			•	•		•							•
Basketball	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•	•
Dance	•	•	•	•				•	•				
Preschool							•						
Before & After-School Child Care			•		•	•	•	•	•	•			
Summer youth activities	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Summer Day Camp			•		•	•	•	•	•	•	•		
SPARK (Sports, Play & Active Recreation for Kids)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			•
Parents' Night Out	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Massage				•				•				•	
Running/Triathlon Club	•			•				•					•
Volunteerism	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Chesapeake: GBF - Greenbrier Family YMCA; GBH - Great Bridge/Hickory Family YMCA and Great Bridge YMCA Adult Fitness Center; GBN - Greenbrier North YMCA Wellness & Racquetball Center; TB - Taylor Bend Family YMCA
Virginia Beach: IR - Indian River Family YMCA and Salem YMCA Family Center; HT - Hilltop Family YMCA; MT - Mt. Trashmore Family YMCA | **Norfolk:** NOR - Norfolk Family YMCA and Dominion Tower YMCA
Portsmouth: EFF - Effingham Street Family YMCA | **Suffolk:** SUF - Suffolk Family YMCA | **Eastern Shore:** ES - Eastern Shore Family YMCA (Onley) and Eastern Shore Family YMCA at Eastville
North Carolina: OBX - Outer Banks Family YMCA (Nags Head); ALB - Albemarle Family YMCA (Elizabeth City)