

# KidsFit<sup>®</sup>

## In Motion



## FALL 2025 Calendar

KidsFit in Motion is a youth fitness program designed to get kids moving, build healthy habits and boost confidence. Our enthusiastic fitness professionals motivate kids with cool prizes and help them develop a strong foundation of strength, flexibility, coordination, and balance.

Classes are **FREE** and graciously funded by the Devils Youth Foundation.

**A parent or guardian must stay for the duration of the class.**

Location:

**Kids Fit in Motion at the Rev. Dr. Ronald B. Christian  
Community Health & Wellness Center**

208 Lyons Avenue  
Newark, NJ 07112

For more information email [Kerri.likakis@rwjbh.org](mailto:Kerri.likakis@rwjbh.org)  
or call **973-926-7371**



### Happy Feet Fitness (3-7 year olds)

**Every Saturday: Oct 4 - Dec 20**

*Class will be virtual on:*

**Oct 25, Nov 15, Nov 29 and Dec 13**

**9:00 - 9:45 a.m.**

A fitness class perfect for little ones who need to move! Families are welcome join in the fun! Wear sneakers.



### Cardio Kids Jam (7-13 year olds)

**Every Saturday: Oct 4 - Dec 20**

*Class will be virtual on:*

**Oct 25, Nov 15, Nov 29 and Dec 13**

**10:00 - 11:00 a.m.**

This fun weekend class will help kids improve their mobility, flexibility, and coordination through a variety of fitness games and dance moves. Wear sneakers.



### Strong Her Pilates (girls 12-18 year olds)

**Every Monday: Oct 6- Dec 29**

**4:30 - 5:30 p.m.**

Pilates builds strength, flexibility and balance with slow and controlled movements that focus on your core and lower back muscles. Class is typically done barefoot.



### Athletic Conditioning (12-18 year olds)

**Every Monday: Oct 6 - Dec 29**

**5:30 - 6:30 p.m.**

This total body workout combines movements that will build strength and improve endurance, agility and flexibility. Wear sneakers.

Scan to register



**RWJBarnabas  
HEALTH**

**Newark Beth Israel  
Medical Center**

# KidsFit<sup>®</sup>

## In Motion



## CALENDARIO DE OTOÑO 2025

KidsFit in Motion es un programa de educación física juvenil diseñado para que los niños se muevan, adquieran hábitos saludables y aumenten su autoestima. Nuestros entusiastas profesionales en educación física motivan a los niños con premios geniales y les ayudan a desarrollar una base sólida de fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Las clases son **GRATUITAS** y están financiadas generosamente por la Devils Youth Foundation.

**Un padre o tutor debe permanecer durante toda la clase.**

Locación:

**Kids Fit in Motion at the Rev. Dr. Ronald B. Christian  
Community Health & Wellness Center**  
208 Lyons Avenue  
Newark, NJ 07112

Para más información, envíe email a  
**Kerri.likakis@rwjbh.org** o llame al **973-926-7371**

Escanee para registrarse



**RWJBarnabas  
HEALTH**

**Newark Beth Israel  
Medical Center**



### Happy Feet Fitness (edades: de 3 a 7 años)

**Todos los sábados:**

**desde el 4 de octubre al 20 de diciembre**

*La clase será virtual el 25 de octubre, 15 de noviembre,  
29 de noviembre y 13 de diciembre*

**De 9:00 a 9:45 a.m.**

¡Una clase de instrucción física perfecta para los pequeños que necesitan moverse! ¡Las familias pueden unirse a la diversión! Usen zapatillas.



### Cardio Kids Jam (edades: de 7 a 13 años)

**Todos los sábados:**

**desde el 4 de octubre al 20 de diciembre**

*La clase será virtual el 25 de octubre, 15 de noviembre,  
29 de noviembre y 13 de diciembre*

**De 10:00 a 11:00 a.m.**

Esta divertida clase de fin de semana ayudará a los niños a mejorar su movilidad, flexibilidad y coordinación mediante una variedad de juegos de actividad física y pasos de baile. ¡Lleven zapatillas deportivas!



### Strong Her Pilates (niñas de 12 a 18 años)

**Todos los lunes: 6 de octubre al 29 de diciembre**

**De 4:30 a 5:30 p.m.**

Pilates desarrolla fuerza, flexibilidad y equilibrio con movimientos lentos y controlados que se centran en los músculos del torso y la zona lumbar. La clase se suele realizar descalzo.



### Athletic Conditioning (edades: de 12 a 18 años)

**Todos los lunes: 6 de octubre al 29 de diciembre**

**De 5:30 a 6:30 p.m.**

Este entrenamiento de cuerpo completo combina movimientos que fortalecerán tu cuerpo y mejorarán tu resistencia, agilidad y flexibilidad. Usa zapatillas deportivas.