

Kidsfit®

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
or call **973-926-7371**

Scan to register



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.

RWJBarnabas
HEALTH

**Newark Beth Israel
Medical Center**

Kidsfit®

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.liakakis@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 mejorará tu resistencia, agilidad y flexibilidad. Usa zapatillas deportivas.