

The YMCA has something for everyone!

Facilities	GBF	GBH	GBN	TB	IR	HT	MT	BLO	EFF	SUF	ES	OBX	ALB
Pieces of cardiovascular equipment	69	108	33	136	50	49	57	149	35	70	68	56	57
Pieces of strength-training equipment	40	51	24	50	29	43	34	100	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	BLO	EFF	SUF	ES	OBX	ALB
FitQuest personalized fitness programs	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Y-Change programs	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
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	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Youth Group Exercise/Physical Education	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
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:** BLO - Blocker 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)

