

Club News

**Invest In
Your
Health, It's
Your Most
Valuable
Asset!

And
Remember...
Your Worth
It!**

Physical Activity May "Inhibit" Obesity-Related Gene

In 2007, British scientist discovered a casual connection between a variant of something known as the FTO gene and obesity. More recently, researchers at the University of Maryland School of Medicine, in Baltimore, have ascertained that exercise actually thwarts the gene's weight-adding effects.

Using accelerometers, a device attached to the hip that monitors movement, they studied the daily activities of 704 members of the Pennsylvania Amish community, all of whom were carriers of the gene. The researchers found

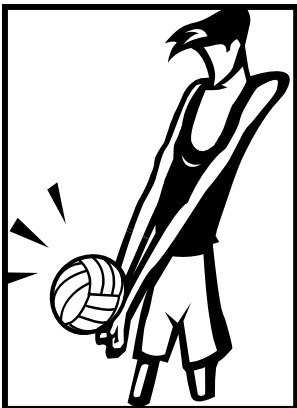
that the equivalent of an hour of very brisk running every day kept their expected weight gain at bay.

According to senior author Soren Snitker, M.D., Ph.D., the study, which appeared in the Archives of Internal Medicine, establishes that "physical activity can level the playing field, equalizing the risk of obesity between those who have copies of the FTO gene variant and those who don't." the continued study of the complex nature of genomics and the environment may "one day....provide

a...prescription to prevent or treat obesity in people based on their individual genetic makeup," Snitker observes.



If your tired of the same old cardio-machines then, it's time to ZUMBA!



Bring The Kid's This Summer!

For those member's who are looking for activities the kids can do during this coming summer vacation and you don't currently have a family membership plan, we've got a solution. We can bump your single or couple membership plan to a family plan for a reasonable administration fee and our current family dues rate just for the summer, and if you choose, we'll bump it back

down after the summer vacation is over. This offer will give you and the rest of your family a place to go get some exercise, practice skills (volleyball, basketball, sport specific strength training and even additional support from our training department if needed). All in house in your air-conditioned Club, where weather will not disrupt your summer training program. Let's get your

family exercise program started now for this coming summer vacation, burn off those winter calories, get some sport specific practice in and stay fit! Children 12-years old and up. Living at home qualify for this program.

Stop by our service desk for more information and get signed-up today!



Noticias del Club

Actividad física puede inhibir genes relacionados con la obesidad

En el año 2007, el científico británico descubrió una conexión causal entre una variante de algo conocido como el gen FTO y la obesidad. Más recientemente, investigadores de la Universidad de Maryland, Escuela de Medicina, en Baltimore, han comprobado que efectivamente ejercicio frustra efectos añadiendo peso del gen.

Utilizando acelerómetros, un dispositivo conectado a la cadera que supervisa el movimiento, estudiaron las actividades diarias de 704 miembros de la comunidad amish de Pensilvania, todos los cuales eran portadores del gen. Los investigadores encontraron que el equivalente de correr muy rápido por una hora todos los días era ejemplar para mantener su ganancia esperada de peso a raya.

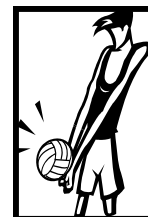
Según el autor principal, Soren Snitker, MD, Ph.D., el estudio, que apareció en la revista Archives of Internal Medicine, establece que "la actividad física puede nivelar el campo de juego, igualando el riesgo de obesidad entre los que tienen copias de la variante del gen FTO y los que no lo hacen. "El estudio continuo de la naturaleza compleja de la genómica y el medio ambiente puede "un día proporciona...una. .. receta médica para prevenir o tratar la obesidad en las personas en función de su composición genética individual, "Snitker observa.

Lleve a los niños este verano!

Para aquellos miembros que están buscando actividades para los niños durante estas vacaciones de verano que viene y que actualmente no tienen un plan de familia, les tenemos una solución. Podemos si desean por el verano cambiar su membresía de individual o pareja por una membresía familiar, y si lo desean podemos cambiar devuelta su membresía a un individual o pareja después de las vacaciones de verano hallan terminado. Esta oferta le dará a usted y al resto de su familia un lugar para ir a buscar algún ejercicio, practicar habilidades (voleibol, baloncesto, entrenamiento deportivo e incluso el apoyo adicional de nuestro departamento de entrenadores si es necesario). Todo en la casa de tu aire acondicionado Club, donde el clima no interrumpirá su programa de entrenamiento de verano. Vamos que su programa familiar de ejercicio comenzó ahora para estas vacaciones de verano que viene, a que quemar esas calorías de invierno, y conseguir un poco de práctica deportiva específica y mantenerse en forma! Los niños de 12 años de edad a 21 años que vivan en la casa califican para este programa.

Pase por nuestra oficina de servicio para obtener más información y empecar su membresía familiar.

Invierta en su salud, es lo mas valioso!
Y recuerda que tu lo vales.



Esta cansado de las mismas viejas máquinas de cardio-entonces, es el momento de ZUMBA!