



# Free Yoga Classes

## Join us for **FREE** community Yoga classes!

Reduce stress, gain strength and find your peace through free yoga classes offered by Salinas Valley Health. For more information, please contact the Health Promotion Department at [HealthPromotion@SalinasValleyHealth.com](mailto:HealthPromotion@SalinasValleyHealth.com) or **831-759-1890**.



Scan the QR Code for more information and to register

[SalinasValleyHealth.com/yoga](https://SalinasValleyHealth.com/yoga)

### **In-person Classes**

**Saturdays, 9:00-10:00am**

**April 4 & 18**

**May 2 & 16**

**June 13 & 27**

**Taylor Farms Family Health & Wellness Center  
Community Room**

850 5th Street  
Gonzales, CA 93926

**Friday, 9:00-10:00am**

**June 19**

**Sol Treasures**

519 Broadway Street  
King City, CA 93930

### **Virtual Class**

**Mondays, 5:30-7:00pm**



# Clases de Yoga Gratuitas

## ¡Acompáñenos en nuestras clases comunitarias GRATUITAS de Yoga!

Reduce el estrés, aumenta la fuerza muscular, y encuentra tranquilidad a través de clases de yoga gratuitas ofrecidas por Salinas Valley Health. Para más información, envíe un correo electrónico a nuestro departamento de Health Promotion [HealthPromotion@SalinasValleyHealth.com](mailto:HealthPromotion@SalinasValleyHealth.com) o llámé al **831-759-1890**.



Escanee el código QR para más información y para registrarse

### En Persona

**Sábados, 9:00-10:00am**  
**4 y 18 de Abril**  
**2 y 16 de Mayo**  
**13 y 27 de Junio**

**Taylor Farms Family Health & Wellness Center Community Room**  
850 5th Street  
Gonzales, CA 93926

**Viernes, 9:00-10:00am**  
**19 de Junio**

**Sol Treasures**  
519 Broadway Street  
King City, CA 93930

### Clase Virtual

**Los Lunes, 5:30-7:00pm**

[SalinasValleyHealth.com/yoga](https://SalinasValleyHealth.com/yoga)

