



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 or **831-759-1890**.



Scan the QR Code for more information and to register

SalinasValleyHealth.com/yoga

Yoga in Gonzales
Saturdays, 9:00-10:00am
July 11 & 25
August 8 & 22
September 5 & 19
Taylor Farms Family Health & Wellness Center
Community Room
850 5th Street
Gonzales, CA 93926

Chair Yoga for Seniors
10:00-11:00am
Wednesday, July 29
Sherwood Village (CHISPA)
808 North Main Street
Salinas, CA 93906
Wednesday, August 26
Los Abuelitos Apartments (CHISPA)
528 East Market Street
Salinas CA 93905

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 o llámé al **831-759-1890**.



Escanee el código QR para más información y para registrarse

SalinasValleyHealth.com/yoga

Yoga en Gonzales
Sábados, 9:00-10:00am
11 y 25 de julio
8 y 22 de agosto
5 y 19 de septiembre

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

Yoga en Silla Para Personas Mayores
10:00-11:00am

Miércoles, 29 de julio
Sherwood Village (CHISPA)
808 North Main Street
Salinas, CA 93906

Miércoles, 26 de agosto
Los Abuelitos Apartments (CHISPA)
528 East Market Street
Salinas CA 93905

Clase Virtual
Los Lunes, 5:30-7:00pm