



# 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**.

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

---

**In-person Class**  
**Saturdays, 9:00-10:00am**  
**March 7 and 21**

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



Scan the QR Code  
for more information  
and to register

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





# 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**.



Escanea el código QR para más información y para registrarte

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

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

**En Persona**  
**Sábados, 9:00-10:00am**  
**7 y 21 de marzo**

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

 **Salinas Valley**  
**HEALTH**