



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

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

In-person Class
Saturdays, 9:00am-10:00am
October 3 and 17
November 14 and 28
December 12

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





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**.



Escanea el código QR
para más información
y para registrarse

SalinasValleyHealth.com/yoga

Clase Virtual

Lunes, 5:30pm-7:00pm

En Persona

Sábados, 9:00am-10:00am

3 y 17 de Octubre

14 y 28 de Noviembre

12 de Diciembre

**Taylor Farms Family Health
& Wellness Center**

Salón Comunitario

850 5th Street

Gonzales, CA 93926