



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

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

In-person Class
Saturdays, 9:00-10:00am
April 12 and 26
May 10 and 24
June 7 and 14

**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 Health Promotion Department al **HealthPromotion@SalinasValleyHealth.com** o llámé al **831-759-1890**.



Escanea el código QR
para más información
y para registrarte

SalinasValleyHealth.com

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

En Persona
Sábados, 9:00-10:00am
12 y 26 de abril
10 y 24 de mayo
7 y 14 de junio

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