

YOU CALL THIS YOGA CLASES

12 de Septiembre a 19 de Noviembre

Yoga accesible en todo el mundo, virtual y gratuita

Clases en español y en inglés

Clases bilingües presenciales

Todas las clases en horario EST

(hora Nueva York/ Miami) Revise sus horarios.

LUNES

10:00 AM

YOGA SANADOR EN SILLA

con *JJ Gormley*, en inglés

Auspiciado por Active Healthcare

1:00 PM

YOGA SUAVE con

Kiesha Battles, en inglés

Auspiciado por

Waverly Hematology Oncology

MARTES

10:30 AM

YOGA BASICO ACTIVO

con *Kristen*, en inglés

Auspiciado por

Active Healthcare

MIÉRCOLES

6:30 PM

YOGA FLOW BILINGUE

con *Carolina Chavez*

en Forest Hills Park,

Durham Fechas:

14 a 28 de Septiembre, 5, 12 y 26

Octubre, 2 y 9 de Noviembre

en Dorothea Dix Park,

Raleigh Fechas:

21 de Septiembre, 19 de Octubre

y 16 de Noviembre

Auspiciado por TowneBank/Raleigh

JUEVES

7:00 PM

ESTIRAMIENTO PROFUNDO

con *Niambi Goings*, en inglés

Auspiciado por

Donante a YCTY

VIERNES

10:30 AM

ESTIRATE Y DESCANSA

con *Kristen*, en inglés

Auspiciado por

Waverly Hematology Oncology

SÁBADO

10:00 AM

YOGA EN SILLA Y DE PIE

con *Amma Fandino*, en español

Auspiciado por

Donante a YCTY

You call this

YOGA.

CONOCE MÁS Y REGÍSTRATE: youcallthisyoga.org/es/septiembre-noviembre-2022/