

YOU CALL THIS YOGA presenta

# Yoga de Invierno 2023

9 DE ENERO – 4 DE MARZO

YOGA GRATUITO Y ACCESIBLE EN LÍNEA • ¡ADEMÁS DE UNA CLASE SEMANAL PRESENCIAL!

## LUNES

**10:00 AM**  
**YOGA SANADOR EN SILLA**  
JJ Gormley (en inglés)  
*Auspiciado por [Active Healthcare](#)*

## MARTES

**10:30 AM**  
**YOGA BASICO ACTIVO**  
Kristen Rae (en inglés)  
*Auspiciado por [Aerus Electrolux Richmond](#)*

## MIÉRCOLES

**11:00 AM**  
**YOGA EN SILLA**  
Howie Shareff e  
Instructores invitados  
(en inglés)  
*Auspiciado por Sandy & Deane Irving*

## JUEVES

**7:00 PM**  
**ESTIRAMIENTO PROFUNDO**  
Niambi Goings (en inglés)  
*Auspiciado por [Donors to You Call This Yoga](#)*

## VIERNES

**10:00 AM**  
**ESTIRATE Y DESCANSA**  
Kristen Rae (en inglés)  
*Auspiciado por [Active Healthcare](#)*

## SÁBADO

**10:00 AM**  
**YOGA EN SILLA Y DE PIE  
EN ESPAÑOL**  
Amma Fandino  
*Auspiciado por [Donors to You Call This Yoga](#)*

**10:30 AM**  
**YOGA SEGURO EN PERSONA**  
Kiesha Battles and  
Team in Greensboro  
(en inglés)  
*Auspiciado por [I Am Yoga/Charlotte](#)*

You call this

**YOGA.**

CONOCE MÁS Y REGÍSTRATE  
[youcallthisyoga.org/january-march-2023](http://youcallthisyoga.org/january-march-2023)