

# YOU CALL THIS YOGA CLASES

27 de marzo - 20 de mayo

Clases semanales de yoga accesible gratuitas,  
virtuales y en persona

Clases en español y en inglés

Todas las clases en horario EDT (hora Nueva  
York/ Miami). Revise sus horarios.

## LUNES

10:00 AM

YOGA SANADOR EN SILLA

con *JJ Gormley*

Auspiciado por [Active Healthcare](#)

6:00 PM

YOGA FLUIDO SUAVE EN PERSONA

con *Karla Vallecillo* (bilingüe) y

*Shakira Bethea* (inglés) en Durham

Auspiciado por [TowneBank](#)

## MARTES

10:00 AM

YOGA BASICO ACTIVO

con *Kristen Rae* en inglés

Auspiciado por

[Aerus Electrolux Richmond](#)

## MIÉRCOLES

11:00 AM

YOGA EN SILLA

con *Cassandra Cureton*

y *Valerie Kiser* en inglés

Auspiciado por

[Sandy & Deane Irving](#)

## JUEVES

10:00 AM

YOGA EN SILLA EN PERSONA

con *JJ Gormley* (dos veces al mes)

en inglés en Raleigh

Auspiciado por

[Armstrong Financial Services](#)

## VIERNES

10:00 AM

ESTIRATE Y DESCANSA

con *Kristen Rae* en inglés

Auspiciado por [Active Healthcare](#)

## SÁBADO

10:00 AM

YOGA EN SILLA Y DE PIE

EN ESPAÑOL

con *Amma Fandino*

Auspiciado por

[Donors to You Call This Yoga](#)

10:30 AM

YOGA SAFE

(por sus siglas en Inglés  
compartir, accesible, fluido,  
energético)

en persona con

*Kiesha Battles y su equipo*

en Greensboro

Sponsored by [I Am Yoga/Charlotte,](#)

[Bolstered Yoga Props &](#)

[You Call This Yoga](#)

You call this

YOGA.

CONOCE MÁS Y REGÍSTRATE: [youcallthisyoga.org/es/marzo-mayo-2023/](https://youcallthisyoga.org/es/marzo-mayo-2023/)