

**LUNES**

Estera de Pilates\*  
Jill  
**9-10AM**

Yoga Suave y por  
personas mayores\*  
Phoenix  
**10:45AM-12PM**

Vinyasa Yoga  
Jackie  
**6:30-7:30PM**

**MARTES**

Yoga Principiantes\*  
Phoenix  
**9:15-10:30AM**

Vinyasa Yoga  
Cambell  
**6-7:15PM**

**MIERCOLES**

Hatha Yoga Fluida\*  
Phoenix  
**9:15-10:30AM**

Yoga Restaurativa  
Shoghi  
**6-7:15PM**

**JUEVES**

Estera de Pilates\*  
Jill  
**9-10AM**

Capoeira por niños  
de 4 años en adelante  
"Cipo" Moises  
**4-15-5PM**

Meditación bilingual (por donación)  
Watsonville Insight  
**6:30-7:30PM**

**VIERNES**

Vinyasa Fluida\*  
Beth  
**9-10:15AM**

Yoga Suave y por  
personas mayores\*  
Phoenix  
**10:45AM-12PM**

**SABADO**

Vinyasa Fluida\*  
Danielle  
**9-10:15AM**

Danza Afro-Latino  
afuera en el parque Pinto Lake Condado  
Cambell  
**10-11AM**

**DOMINGO**

Vinyasa Fluida +  
Estiramiento Profundo\*  
Beth  
**9-10:15AM**

**\* indica híbrida (en persona y ZOOM)**

**Este horario fue actualizado el 04/05/24**

734 East Lake Avenue, #16, arriba las escaleras  
Watsonville, CA 95076 tel: 831-713-9843

**Obtenga más información en [WWW.WATSONVILLE.YOGA](http://WWW.WATSONVILLE.YOGA)**

