

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

Danza Africano
Loubayi
6:00-7:15PM

MIERCOLES

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

Yoga por donación
Kristin
6-7:15PM
(\$5-\$17, o pases)

JUEVES

Estera de Pilates*
Jill
9-10AM

Capoeira para Niños
4:15-5PM
Capoeira adultos
5:15-6:30PM con "Cipo" Moises Reyes

Meditación bilingual (por donación)
Watsonville Insight
7-8PM

VIERNES

Vinyasa Fluida*
Danielle
9-10:15AM

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

SABADO

Hatha Fluida*
Phoenix
9-10:15AM

Danza Vientre
Jill
10:45-11:45AM

DOMINGO

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

EVENTOS ESPECIALES:

Domingo Dec 8 @11AM

MandalaTambores por Mujeres, \$35

Domingo Dec 8 @ 6PM

Sanacion Sonido, \$35

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

Este horario fue actualizado el 21/11/24

734 East Lake Avenue, #19-20, arriba las escaleras
Watsonville, CA 95076 tel: 831-713-9843

Obtenga más información en WWW.WATSONVILLE.YOGA

