

# Chair Yoga

*With Kyle*

Discover the benefits of Chair Yoga. Enhance flexibility, balance, strength, and tranquility through gentle movements performed from a chair.



## Virginia Garcia Beaverton Wellness Center

2725 SW Cedar Hills Blvd Suite 200  
Beaverton, OR

**Tuesday at 10:30 AM-11:30 AM**  
**Starting October 22**

- ★ Classes are FREE and open to all
- ★ Drop in class, no need to register
- ★ Classes run until December 26.
- ★ No class on December 24th or December 31st



Virginia Garcia Memorial  
**HEALTH CENTER**

# Yoga en silla

*Con Kyle*

Descubra los beneficios del yoga en silla. Mejore la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la tranquilidad mediante movimientos suaves realizados desde una silla.



**Virginia Garcia Centro de Bienestar Beaverton**

2725 SW Cedar Hills Blvd Suite 200  
Beaverton, OR

**Martes a las 10:30 AM-11:30 AM**  
**A partir del 22 de octubre**

- ★ Las clases son **GRATUITAS** y están abiertas a todos
- ★ No es necesario registrarse
- ★ Las clases duran hasta el 26 de diciembre.
- ★ No hay clase el 24 ni el 31 de diciembre



Virginia Garcia Memorial  
**HEALTH CENTER**