

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

Class starts January 7th

- ★ **Classes are FREE and open to all**
- ★ **Drop in class, no need to register**



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

La clase comienza el 7 de enero

- ★ Las clases son **GRATUITAS** y están abiertas a todos
- ★ No es necesario registrarse



Virginia Garcia Memorial
HEALTH CENTER