



¡Clase de yoga gratis!

¿Siéntete estresada por la escuela? ¿Quiere probar un nuevo pasatiempo? ¡Prueba el yoga! Ponte sano y haz nuevos amigos. El yoga puede ayudar con la flexibilidad y la relajación. Alivia el estrés y conéctate con otros estudiantes de la universidad. La señora Martínez es la entrenadora de yoga y lleva diez años enseñando yoga. La clase se lleva a cabo en el gran estudio de yoga F que se encuentra dentro del nuevo edificio de fitness. La clase es en los lunes y los miércoles a las seis de la tarde. Las principiantes sé bienvenidos a unirse. Trae una colchoneta de yoga y ropa cómoda para hacer ejercicio. Se recomienda traer también una botella de agua. Otros equipos de gimnasio son opcionales. Siempre nos lo pasamos genial y es un gran ejercicio para ganar flexibilidad. Nosotros tenemos una página de Facebook y Instagram. Sigue nuestras medios sociales para noticias y actualizaciones. ¡Apúntate ahora!