

City of Baldwin Park



Department of Recreation and Community Services

Yoga with Grace

Meet the instructor, Grace Sanchez: Welcome all. I am committed to sharing yoga in a way that is physically and financially accessible for people. As a certified yoga teacher, I will offer many options for you to explore what feels right in your body. Any and all props welcome. Class includes mindful movement, breathwork and meditation practices. Over time you will build strength, increase flexibility, and expand body and breath, creating a practice for calming your mind on and off the mat.

Let's move and breathe together as community.

Sessions: 9/27 - 10/22

10/25 - 11/19

Age: 16+

Price: Resident: \$45

Non-Residents: \$50 (select Option 1 or 2)



Class Schedule:

Option 1: Tues. & Thurs. 5:00pm-6:00pm & Sat. 10:00am-11:00am

Option 2: Tues. & Thurs. 6:00pm-7:00pm & Sat. 11:00am-12:00pm

Location: Esther Snyder Community Center

Dance Studio - 4100 Baldwin Park Blvd.



For more information please call (626) 813-5245, Ext. 311.

City Council

Emmanuel J. Estrada, Mayor • Daniel Damian, Mayor Pro-Tem

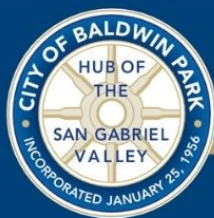
Councilmembers

Alejandra Avila • Monica Garcia • Paul C. Hernandez

Marlen Garcia, City Clerk • Maria A. Contreras, City Treasurer

@BaldwinParkCAGov @BaldwinPark_CAGov @BaldwinParkCA

www.baldwinpark.com



Ciudad de Baldwin Park



Departamento de Recreación y Servicios Comunitarios

Yoga con Grace

Conozca a la instructora, Grace Sanchez: Bienvenidos todos. Estoy comprometido a compartir el yoga de una manera que sea accesible física y financieramente para las personas. Como profesora certificada de yoga, te ofreceré muchas opciones para que explores lo que se siente bien en tu cuerpo. Todos y cada uno de los apoyos son bienvenidos. La clase incluye prácticas de movimiento consciente, respiración y meditación. Con el tiempo, desarrollará fuerza, aumentará la flexibilidad y expandirá el cuerpo y la respiración, creando una práctica para calmar su mente dentro y fuera de la colchoneta. Movámonos y respiremos juntos como comunidad.

Sesiones: 9/27 - 10/22 10/25-11/19

Edades: 16+

Precio: Residentes: \$45 No Residentes: \$50 (seleccione la opción 1 o 2)

Horario de Clase:

Opción 1: martes y jueves 5:00pm-6:00pm y Sab. 10:00am-11:00am

Opción 2: martes y jueves 6:00pm-7:00pm y Sab. 11:00am-12:00pm

Ubicación: Centro Comunitario Esther Snyder

Estudio de Baile - 4100 Baldwin Park Blvd.



Para obtener más información, llame al (626) 813-5245, Ext. 311.

City Council

Emmanuel J. Estrada, Mayor • Daniel Damian, Mayor Pro-Tem

Councilmembers

Alejandra Avila • Monica Garcia • Paul C. Hernandez

Marlen Garcia, City Clerk • Maria A. Contreras, City Treasurer

@BaldwinParkCAGov @BaldwinPark_CAGov @BaldwinParkCA

www.baldwinpark.com