

shapeup NYC

Free Fitness Classes at 100+ Locations across NYC!



**EXPERT
INSTRUCTORS
SHAPING UP HAS
NEVER BEEN SO EASY!**

Beginner Yoga

**Mondays
November 5 – May 6
(except 11/22)**

**10:30 am
CORONA**

38-23 104 Street | 718.426.2844
Train 7 | Q23, Q48

ADMISSION IS FREE.

ShapeUp NYC instructor **Jairo** leads this fitness class where participants will practice beginning **Vinyasa** postures to warm up the body, bring flexibility to all muscles and joints, and wake up the nervous system. A gentle, yet powerful series of balancing, stretching, back bending, twisting, and mild inverted postures follow. This practice ends with deep relaxation, breathing exercises, and concentration/meditation to remove impurities and bring a sense of well-being to the body and radiant peace to the mind. Wear comfortable clothing suitable for exercise; bring a yoga mat and a bottle of water.

Participation is on a first-come, first-served basis.

shapeup NYC

¡**Gratis** clases de ejercicio en mas de 100 lugares en toda la ciudad de Nueva York!



**¡INSTRUCTORES
EXPERTOS
LA FIGURA NUNCA
HA SIDO TAN FACIL!**

Las Posturas de Vinyasa

**Lunes, 5, 19 y 26 de noviembre;
3, 10, 17, 24 y 31 de diciembre;
7, 14, y 28 de enero;
4, 11, y 25 de febrero;
4, 11, 18 y 25 de marzo;
1, 8, 15, 22 y 29 de abril;
6 de mayo
10:30 am
CORONA
38-23 104 Street | 718.426.2844
Train 7 | Q23, Q48**

El instructor de ShapeUp NYC, **Jairo**, dirige esta clase de ejercicios donde los estudiantes practicarán las posturas de vinyasa para calentar el cuerpo, aportar flexibilidad a todos los músculos y articulaciones y despertar el sistema nervioso. A continuación se presenta una serie suave, pero poderosa de equilibrios, estiramientos, flexiones de la espalda, giros y leves posturas invertidas. Esta práctica termina con una relajación profunda, ejercicios de respiración y concentración / meditación para eliminar las impurezas y brindar una sensación de bienestar al cuerpo y una paz radiante a la mente. Use ropa cómoda adecuada para el ejercicio, lleve una esterilla de yoga y una botella de agua.

La participación es por orden de llegada.