

shapeup NYC

Free Fitness Classes at 100+ Locations across NYC!



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

Beginner Yoga

Thursdays
March 21 - September 5
10:30 am
CORONA
38-23 104 Street
718.426.2844
 to 103rd St/Corona Plaza
Q23, Q48

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 followed by stretching exercises and ending with deep relaxation techniques. Wear comfortable clothing suitable for exercise; bring a yoga mat and a bottle of water.

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

ADMISSION IS FREE.

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

Jueves
21 de marzo - 5 de septiembre

10:30 am
CORONA

38-23 104 Street
718.426.2844

7 hasta la 103rd St/
Corona Plaza
Bus: Q23, Q48

El instructor de ShapeUp NYC, **Jairo**, dirige esta clase de ejercicios donde los participantes practicarán las posturas de Vinyasa para calentar el cuerpo, proporcionar flexibilidad a todos los músculos y articulaciones y despertar el sistema nervioso seguido de ejercicios de estiramiento y terminar con técnicas de relajación profunda. Use ropa cómoda adecuada para el ejercicio, lleve una esterilla de yoga y una botella de agua.

La participación es por orden de llegada.

Entrada Gratuita