

Yoga Traditional or Chair



Regular physical activity is good for your heart, muscles, and bones. Did you know it's good for your brain too?

"Physical activity can help you think, learn, problem-solve, and enjoy an emotional balance. It can improve memory and reduce anxiety or depression. It can also reduce your risk of cognitive decline, including dementia." (CDC, Feb., 2023)

When: April 5th & 19th 9:30am-10:30am

Where: The HUB Community Room
236 Monterey Street, Salinas

**To register, call
831.646.5050**

*****Taxi Vouchers available, if transportation is an issue please ask about them when you call to register.**



Yoga Tradicional o Silla



La actividad física regular es buena para el corazón, los músculos y los huesos. ¿Sabías que también es bueno para tu cerebro?

“La actividad física puede ayudarte a pensar, aprender, resolver problemas y disfrutar de un equilibrio emocional. Puede mejorar la memoria y reducir la ansiedad o la depresión. También puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo, incluida la demencia.” (CDC, febrero de 2023)

Caundo: 5 y 19 de abril, 9:30am-10:30am

Dónde: El HUB sal de la comunidad

236 Monterey Street, Salinas

Llamar para registrarse 831.646.5060

***Vales de taxi disponibles; si el transporte es un problema, pregunte por ellos cuando llame para registrarse .

