

Free Exercise Classes

at Moore Street Market: 110 Moore St, Brooklyn NY 11206

Yoga (starts 3/6/24)

Yoga is gentle stretching and body movements to boost blood flow and make you more flexible. Yoga can be done on a mat or seated in a chair.

Every Wednesday
10am - 11am

Zumba (starts 3/8/24)

Zumba is a mix of simple dance moves to upbeat music. Zumba can help you move better and keep a healthy weight. Class can be done standing or seated in a chair.

Every Friday
1pm - 2pm

Register on MindBody
or contact wellness@chnnyc.org



Wear clothes and sneakers you are comfortable moving your body in. For yoga, bring your own mat or towel.

In Partnership with:



**JENNIFER
GUTIÉRREZ**

City Council Member District 34

En Ingles y Español | Para todos los niveles | For all levels

Clases de Bienestar Gratis

Moore Street Market: 110 Moore St, Brooklyn NY 11206

Yoga (empieza 3/6/24)

Yoga consiste de estiramientos suaves y movimientos corporales para aumentar el flujo sanguíneo y hacerte más flexible. Yoga se puede realizar sobre una estera o sentado en una silla.

Cada Miércoles
10am - 11am

Para registrarse contacte wellness@chnnyc.org

Use ropa y zapatos con la que se sienta cómodo moviendo su cuerpo. Para yoga, traiga su propia estera o toalla.

Zumba (empieza 3/8/24)

Zumba es una mezcla de movimientos de baile sencillos con música alegre. Zumba puede ayudarte a moverte mejor y mantener un peso saludable. La clase se puede realizar de pie o sentado en una silla.

Cada Viernes
1pm - 2pm

In Partnership with:



JENNIFER GUTIÉRREZ

City Council Member District 34

En Inglés y Español | Para todos los niveles | For all levels