



LUNCH BREAK IN MOTION

JANUARY CLASS SCHEDULE

MONDAY
JAN 6
5:15PM - 6:15PM

YOGA @ OPEN HEART YOGA

Join us in our beautiful studio at The Anderson Building @ 200 Monmouth St, on the 3rd Floor in Red Bank to experience deep relaxation and gentle rejuvenation with our Self-Care Yoga class. Designed for all levels, this class focuses on soothing stretches, mindful breathing, and restorative poses to help you unwind and release tension.

WEDNESDAY
JAN 15
3:00PM - 3:45PM

STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK

Take a break and recharge with a stretch and strengthening session. Stretch your legs and hips, open your shoulders, and tighten your tush. You'll feel rejuvenated and more energized afterward.

THURSDAY
JAN 16
5:30PM - 6:15PM

LINE DANCE @ LUNCH BREAK

Ever wished you could join in on those fun line dances at weddings and events with confidence? Learn all the popular moves from classic favorites like the "Electric Slide" to modern hits like the "Cupid Shuffle." Perfect for all skill levels, we'll break down each step in a relaxed, friendly atmosphere.

WEDNESDAY
JAN 22
3:00PM - 3:45PM

STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK

Take a break and recharge with a stretch and strengthening session. Stretch your legs and hips, open your shoulders, and tighten your tush. You'll feel rejuvenated and more energized afterward.

WEDNESDAY
JAN 29
3:00PM - 3:45PM

YOGA @ LUNCH BREAK

Join us at Lunch Break to experience deep relaxation and gentle rejuvenation with our Self-Care Yoga class. Designed for all levels, this class focuses on soothing stretches, mindful breathing, and restorative poses to help you unwind and release tension.



LUNCH BREAK IN MOTION

HORARIO DE CLASES DE ENERO

<p>LUNES 6 DE ENERO 5:15PM - 6:15PM</p>	<p>YOGA @ OPEN HEART YOGA Únase a nosotros en nuestro hermoso estudio en The Anderson Building, ubicado en 200 Monmouth St, en el tercer piso de Red Bank, para experimentar una relajación profunda y un rejuvenecimiento suave con nuestra clase de yoga de autocuidado. Diseñada para todos los niveles, esta clase se centra en estiramientos relajantes, respiración consciente y posturas reparadoras para ayudarlo a relajarse y liberar la tensión.</p>
<p>MIÉRCOLES 15 DE ENERO 3:00PM - 3:45PM</p>	<p>STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK Tómate un descanso y recarga energías con una sesión de estiramiento y fortalecimiento. Estira las piernas y las caderas, abre los hombros y tensa los glúteos. Después te sentirás rejuvenecido y con más energía.</p>
<p>JUEVES 16 DE ENERO 5:30PM - 6:15PM</p>	<p>LINE DANCE @ LUNCH BREAK ¿Alguna vez has deseado poder participar en esos divertidos bailes en línea en bodas y eventos con confianza? Aprende todos los movimientos populares, desde los clásicos favoritos como el "Electric Slide" hasta los éxitos modernos como el "Cupid Shuffle". Perfecto para todos los niveles de habilidad, desglosaremos cada paso en un ambiente relajado y amigable.</p>
<p>MIÉRCOLES 22 DE ENERO 3:00PM - 3:45PM</p>	<p>STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK Tómate un descanso y recarga energías con una sesión de estiramiento y fortalecimiento. Estira las piernas y las caderas, abre los hombros y tensa los glúteos. Después te sentirás rejuvenecido y con más energía.</p>
<p>MIÉRCOLES 29 DE ENERO 3:00PM - 3:45PM</p>	<p>YOGA @ LUNCH BREAK Únase a nosotros en Lunch Break para experimentar una relajación profunda y un rejuvenecimiento suave con nuestra clase de yoga de autocuidado. Diseñada para todos los niveles, esta clase se centra en estiramientos relajantes, respiración consciente y posturas reparadoras para ayudarlo a relajarse y liberar la tensión.</p>



LUNCH BREAK IN MOTION

JANVYE ORÈ KLAS

LENDI

6 JANVYE

5:15PM - 6:15PM

YOGA @ OPEN HEART YOGA

Join nou nan bèl estidyo nou an nan The Anderson Building @ 200 Monmouth St, sou 3yèm etaj la nan Red Bank pou fè eksperyans detant pwofon ak rajenisman dou ak klas Yoga Self-Care nou an. Ki fèt pou tout nivo, klas sa a konsantre sou detire kalme, souf atansyon, ak poze restorative pou ede ou detant ak lage tansyon.

MÈKREDI

15 JANVYE

3:00PM - 3:45PM

STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK

Pran yon ti repo ak recharge ak yon sesyon detire ak ranfòse. Detire janm ou ak ranch yo, louvri zepòl ou, epi sere boulon ou. Ou pral santi w rajenisman ak plis enèji apre sa.

JEDI

16 JANVYE

5:30PM - 6:15PM

LINE DANCE @ LUNCH BREAK

Janm te swete ou ta ka patisipe nan dans sa yo amizan nan maryaj ak evènman ak konfyans? Aprann tout mouvman popilè yo soti nan pi renmen klasik tankou "Elèktrik Slide" ak hit modèn tankou "Kipidon Shuffle." Pafè pou tout nivo konpetans, nou pral kraze chak etap nan yon atmosfè rilaks, zanmitay.

MÈKREDI

22 JANVYE

3:00PM - 3:45PM

STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK

Pran yon ti repo ak recharge ak yon sesyon detire ak ranfòse. Detire janm ou ak ranch yo, louvri zepòl ou, epi sere boulon ou. Ou pral santi w rajenisman ak plis enèji apre sa.

MÈKREDI

29 DE JANVYE

3:00PM - 3:45PM

YOGA @ LUNCH BREAK

Join nou nan Lunch Break pou fè eksperyans detant pwofon ak rajenisman dou ak klas Yoga Self-Care nou an. Ki fèt pou tout nivo, klas sa a konsantre sou detire kalme, souf atansyon, ak poze restorative pou ede ou detant ak lage tansyon.