



LUNCH BREAK IN MOTION

FEBRUARY CLASS SCHEDULE

MONDAY
FEB 3
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
FEB 5
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
FEB 12
3:00PM - 4:00PM

LINE DANCE @ LUNCH BREAK

Have you 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
FEB 19
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
FEB 26
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.

FOR CLASSES TAKING PLACE AT LUNCH BREAK, GO TO 121 DRS. JAMES PARKER BLVD. & RING DOOR #9.
Reserve your spot by emailing Shani at slove@lunchbreak.org, or text the class name to 732-513-6960



LUNCH BREAK IN MOTION

HORARIO DE CLASES DE FEBRERO

<p>LUNES 3 DE FEBRERO 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 5 DE FEBRERO 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 12 DE FEBRERO 3:00PM - 4:00PM</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 19 DE FEBRERO 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 26 DE FEBRERO 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>

PARA LAS CLASES QUE SE LLEVAN A CABO DURANTE A LUNCH BREAK, VAYA A 121 DRS. JAMES PARKER BLVD. Y RING DOOR #9.
Reserve su lugar enviando un correo electrónico a Shani a slove@lunchbreak.org,
o envíe un mensaje de texto con el nombre de la clase al 732-513-6960.



**GRATIS &
LOUVRI POU
PIBLIK LA!**

LUNCH BREAK IN MOTION

FEVRIYE ORÈ KLAS

LENDI

3 FEVRIYE

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

5 FEVRIYE

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

12 FEVRIYE

3:00PM - 4:00PM

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

19 FEVRIYE

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

26 FEVRIYE

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.

POU KLAS YO PRAN PLAS NAN LUNCH BREAK, ALE NAN 121 DRS. JAMES PARKER BLVD. & BONE PÒT #9.
Rezève plas ou pa imèl Shani nan slove@lunchbreak.org, oswa voye tèks non klas la nan 732-513-6960.