



Lunch Break | Health and Wellness

**FREE &
OPEN TO
THE PUBLIC!**



LUNCH BREAK IN MOTION MARCH CLASS SCHEDULE

FOR CLASSES TAKING PLACE AT LUNCH BREAK, GO TO
121 DRS. JAMES PARKER BLVD. & RING DOOR #9.

Reserve your spot by emailing Shani: slove@lunchbreak.org
or text the class name to 732-513-6960

MONDAY

MAR 3

5:15PM - 6:15PM

GENTLE & RESTORATIVE 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 flow through poses and create new space in areas you need it most. Heart opening postures will be included where you could invite anything enriching and empowering inside. Stretch and restore gently.

WEDNESDAY

MAR 5

3PM - 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.

FRIDAY

MAR 7

1PM - 1:45PM

CORE & COMFORT @ LUNCH BREAK

Through gentle yet effective movements, this class helps alleviate pain, improve posture, and enhance overall comfort, making it perfect for those seeking relief and resilience in their daily movements.

THURSDAY

MAR 13

3PM - 4PM

LINE DANCING @ 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.

TUESDAY

MAR 25

3PM - 3:45PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ LUNCH BREAK

Join us at Lunch Break to flow through poses and create new space in areas you need it most. Heart opening postures will be included where you could invite anything enriching and empowering inside. Stretch and restore gently.

WEDNESDAY

MAR 26

3PM - 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.

FRIDAY

MAR 28

10AM - 10:30AM

CHAIR YOGA @ LUNCH BREAK

Perfect for all levels, this class offers seated and supported movements that enhance mobility, ease joint discomfort, and promote overall well-being.



Lunch Break | Health and Wellness

¡GRATIS Y
ABIERTO AL
PÚBLICO!



LUNCH BREAK IN MOTION HORARIO DE CLASES DE MARZO

PARA LAS CLASES QUE SE LLEVAN A CABO DURANTE A LUNCH
BREAK, VAYA A 121 DRS. JAMES PARKER BLVD. Y TOCA EL TIMBRE #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.

LUNES

3 DE MARZO

5:15PM - 6:15PM

GENTLE & RESTORATIVE 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 fluir a través de posturas y crear un nuevo espacio en las áreas que más lo necesite. Se incluirán posturas de apertura del corazón en las que podrá invitar a cualquier cosa que lo enriquezca y lo empodere. Estirar y restaurar suavemente.

MIÉRCOLES

5 DE MARZO

3PM - 3:45PM

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.

VIERNES

7 DE MARZO

1PM - 1:45PM

CORE & COMFORT @ LUNCH BREAK

A través de movimientos suaves pero efectivos, esta clase ayuda a aliviar el dolor, mejorar la postura y mejorar la comodidad general, haciéndola perfecta para quienes buscan alivio y resistencia en sus movimientos diarios.

JUEVES

MAR 13

3PM - 4PM

LINE DANCING @ 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.

MARTES

25 DE MARZO

3PM - 3:45PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ LUNCH BREAK

Únase a nosotros en la pausa para el almuerzo para fluir a través de posturas y crear un nuevo espacio en las áreas que más lo necesita. Se incluirán posturas de apertura del corazón en las que podrá invitar a cualquier cosa enriquecedora y fortalecedora en su interior. Estírese y recupere fuerzas con suavidad.

MIÉRCOLES

26 DE MARZO

3PM - 3:45PM

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.

VIERNES

28 DE MARZO

10AM - 10:30AM

CHAIR YOGA @ LUNCH BREAK

Perfecta para todos los niveles, esta clase ofrece movimientos sentados y con apoyo que mejoran la movilidad, alivian las molestias en las articulaciones y promueven el bienestar general.



Lunch Break | Health and Wellness

**GRATIS &
Louvri pou
piblik la!**



LUNCH BREAK IN MOTION MAS ORÈ KLAS

POU KLAS YO PRAN PLAS NAN LUNCH BREAK, ALE NAN 121
DRS. JAMES PARKER BLVD. & BONE PÒT #9.

Rezève plas ou pa imèl Shani: slove@lunchbreak.org oswa
voye tèks non klas la nan 732-513-6960.

LENDI

3 MAS

5:15 PM - 6:15 PM

GENTLE & RESTORATIVE 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 koule nan poze ak kreye nouvo espas nan zòn ou plis bezwen li. Pwèstans ouvèti kè yo pral enkli kote ou ta ka envite nenpòt bagay ki anrichi ak abilite andedan. Detire epi restore dousman.

MÈKREDI

5 MAS

3PM - 3:45PM

STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK

Pran yon ti repo ak rechaje 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.

VANDREDI

7 MAS

1PM - 1:45PM

CORE & COMFORT @ LUNCH BREAK

Atravè mouvman dou men efikas, klas sa a ede soulaje doulè, amelyore pwèstans, ak amelyore konfò an jeneral, fè li pafè pou moun k ap chèche soulajman ak rezistans nan mouvman chak jou yo.

JEDI

MAR 13

3PM - 4PM

LINE DANCING @ LUNCH BREAK

Èske w te janm swete ou ta ka patisipe nan dans sa yo liy plezi 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.

MADI

25 MARS

3PM - 3:45PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ LUNCH BREAK

Join nou nan Lunch Break pou koule nan poze ak kreye nouvo espas nan zòn ou bezwen li plis. Pwèstans ouvèti kè yo pral enkli kote ou ta ka envite nenpòt bagay ki anrichi ak abilite andedan. Detire epi restore dousman.

MÈKREDI

26 MAS

3PM - 3:45PM

STRETCH THERAPY @ LUNCH BREAK

Pran yon ti repo ak rechaje 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.

VANDREDI

28 MAS

10AM - 10:30AM

CHAIR YOGA @ LUNCH BREAK

Pafè pou tout nivo, klas sa a ofri mouvman chita ak sipòte ki amelyore mobilite, fasilite malèz jwenti, ak ankouraje byennèt jeneral.