



FREE &
OPEN TO
THE PUBLIC!



LUNCH BREAK IN MOTION APRIL CLASS SCHEDULE

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

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

FRIDAY

APRIL 4

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.

MONDAY

APRIL 7

5:15PM - 6:15PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ OPEN HEART YOGA

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

APRIL 9

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.

WEDNESDAY

APRIL 16

4:30PM - 5:30PM

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.

FRIDAY

APRIL 18

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.

WEDNESDAY

APRIL 23

3:30PM - 4:15PM

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.



¡GRATIS Y
ABIERTO AL
PÚBLICO!



LUNCH BREAK IN MOTION

HORARIO DE CLASES DE ABRIL

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 \[slove@lunchbreak.org\]\(mailto:Shani@slove@lunchbreak.org\)](mailto:Shani@slove@lunchbreak.org), o envíe un mensaje de texto con el nombre de la clase al 732-513-6960.

VIERNES

ABRIL 4

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.

LUNES

ABRIL 7

5:15PM - 6:15PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ OPEN HEART YOGA

Fluye a través de las posturas y crea un nuevo espacio en las zonas que más lo necesites. Se incluirán posturas de apertura del corazón donde podrás invitar a cualquier elemento enriquecedor y empoderador en tu interior. Estira y restaura suavemente.

MIÉRCOLES

ABRIL 9

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.

MIÉRCOLES

ABRIL 16

4:30PM - 5:30PM

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.

VIERNES

ABRIL 18

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.

VIERNES

ABRIL 23

3:30PM - 4:15PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ LUNCH BREAK

Fluye a través de las posturas y crea un nuevo espacio en las zonas que más lo necesites. Se incluirán posturas de apertura del corazón donde podrás invitar a cualquier elemento enriquecedor y empoderador en tu interior. Estira y restaura suavemente.



**GRATIS &
Louvri pou
piblik la!**



LUNCH BREAK IN MOTION AVRIL 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.

VANDREDI

AVRIL 4

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.

LENDI

AVRIL 7

5:15PM - 6:15PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ OPEN HEART YOGA

Koule nan poze epi 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 ak Restore dousman.

MÈKREDI

AVRIL 9

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.

MÈKREDI

AVRIL 16

4:30PM - 5:30PM

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.

VANDREDI

AVRIL 18

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.

MÈKREDI

AVRIL 23

3:30PM - 4:15PM

GENTLE & RESTORATIVE YOGA @ LUNCH BREAK

Koule nan poze epi 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 ak Restore dousman.