

1 de Mayo – 31 de Mayo – El Mes de Movimiento Fisico en la Costa

Primera Clase Gratis o a costo reducido

Nombres de Clases	Lugar	Contacto	Fechas y Horas
Rosen Method Movement Condicion General Sentar, Estrechar & Tomar Fuerza Reiki Energy Sessions* Pilates Plus	Ted Adcock Community Center 535 Kelly Avenue, HMB	Senior Coastsiders 726-9056 ***Estas clases es para personas mayors de 18 anos	*Por favor llame a Reiki Energy Session para una cita Llama para horarios
Jazzercise	Sea Crest School 901 Arnold Way, HMB	Claudette Madlem 712-8878	Lunes a Miércoles 6:15 p.m. Martes y Jueves 6:30 p.m. Sábado 9:30 a.m.
Jazzercise	Train Depot – Higgins Purissima Road, HMB	Claudette Madlem 712-8878	M, T, Th., 9am
Intro to Pilates - 1 semana gratis aquellos que no han tomado Pilates en lo ultimos 6 meses	Studio 4 Pilates 213 San Mateo Road, Suite 106, HMB	726-7200	Aquellos que se inscriban resiviran 15% de descuento
Intro to Tai Chi Chih Qigong Reducir stress & aumentar enfoque mental con movimientos de meditacion	Train Depot Higgins Purissima Road, HMB	Lois Arigotti 726-7406 Lois451@comcast.net	Martes 5 a 26 de Mayo 7:00- 8:15 pm
Curves	101 Main Street #B, HMB	Ginny 726-1986	Llame para una cita de 30 minutos
Indoor Cycling, Body Conditioning, Zumba	FIT Studio Strawflower Village, HMB	726-4040 www.fithmb.com	Llame para los Horarios de la clase
Group Power – Full Body Clases de Concicion Barbell program estrechar sus musculos mayores	Coastal Lifestyles 371 Princeton Ave, Princeton by the Sea	728-1031	Marts & Jueves Th. 8:30 am – 9:30 am & 6:30 pm – 7:30 pm Sabado 8:00 am – 9:00 am Lunes & Miercoles 5:45 am – 6:45 am
Restorative & Energizing Yoga	Coastside Lutheran Church 800 N. Cabrillo Hwy, HMB	Annie Enea 712-0616 www.choosetotalwellness.com	Lunes 6 –7:15 pm & Martes 8:30 –9:45 am
Zumba –Baile de cardio musica Latina	Moonridge 2001 Miramontes Pt. Rd.	Jennifer 560-0197	Vierens 8 de Mayo 6:00 pm
Kayak Rentals	Half Moon Bay Kayak Pillar Point Harbor	773-6101 www.hmbkayak.com	Rentas con descuentos todos los dias menos los Martes.
Kajukenbo –para anos 5-18	Train Depot Higgins Purissima Rd., HMB	Mark Alfaro	Miercoles Mayo 20 th 4:00- 5:30 pm - \$20
Defensa propia para juvenes		726-5863	kajukenbo@coastsidekajukenbo.com