

**ZUMBA VIENE! 8:15 a.m. CADA LUNES...**  
**Y YOGA TAMBIEN! 9 A.M. CADA MARTES!**

*Travis Heights padres, la familia y la comunidad*, están cordialmente invitados a clases gratis de Zumba y yoga en el salón comunitario de la iglesia Wildflower, 1314 E. Oltorf enfrente de Travis High School.

**8:15 a.m. cada lunes de este semestre:** Las clases Zumba se enseñaran por Erin Walter, madre de un Thunderbird, y instructora de certificada. La idea es "dejar y baile" – dejar a sus hijos en la escuela el lunes por la mañana y se van a la iglesia para iniciar con ritmo su semana, bailando entre amigos y vecinos. **9 a.m. cada martes: yoga!**

No se necesita experiencia en ZUMBA o YOGA. Y de nuevo: GRATIS. Todos los géneros, edades, habilidades y niveles de condición física son bienvenidos. Para cualquier duda, póngase en contacto a [intern@wildflowerchurch.org](mailto:intern@wildflowerchurch.org).

## ZUMBA & YOGA FOR ALL!

Travis Heights parents, family, and community members, this semester you are warmly invited to a **FREE Zumba and yoga classes** in the **community room of Wildflower Church, 1314 E. Oltorf** across from Travis High.

**8:15 a.m. Mondays: Zumba**

**9 a.m. Tuesdays: yoga for relaxation**

Zumba classes will be taught by **Thunderbird parent Erin Walter**, a certified Zumba instructor. The idea is to **"drop off and dance"** -- drop your kids at school on Monday morning and head just up the road to **start your week off on a fabulous foot**, dancing among friends and neighbors. *NO ZUMBA EXPERIENCE NECESSARY*. And again: **FREE. All genders, ages, abilities, and fitness levels welcome.** There will be coffee and socializing afterward, or you can hustle off to shower before work or other commitments. Goal #1: fun!

Yoga is taught by Hester Dennison, a Wildflower member and experienced yoga teacher.

Any questions, contact [intern@wildflowerchurch.org](mailto:intern@wildflowerchurch.org). **Hope to see you for a great start to each week! - Erin**