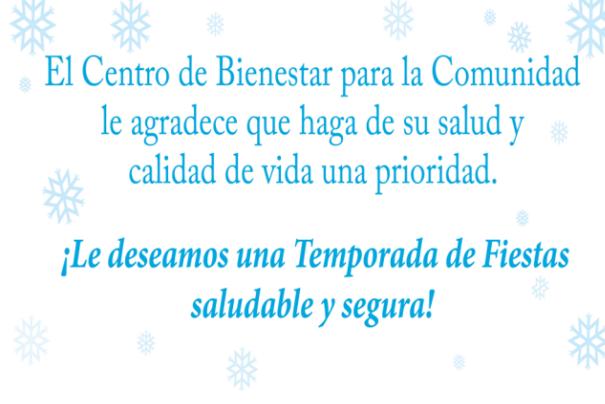


Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Pavo fácil a la sartén para la cena — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Pavo fácil a la sartén para la cena — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Baile tabata 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>3</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Trata de personas 9am-10am</p> <p>Viva bien en la Comunidad #7 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Comprender la diabetes #9 (español) 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/ discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir plenamente #2 4pm-5pm</p> <p>Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>4</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am</p> <p>Obtenga más información sobre los servicios legales y de ciudadanía/ inmigración gratuitos (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Tabata en silla 2pm-3pm</p> <p>Pavo fácil a la sartén para la cena — Demo de alimentos (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm</p> <p>Palitos de tostada francesa con jarabe de bayas — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>5</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Tabata gold 2pm-3pm</p> <p>Medicare 101 3pm-3:30pm</p> <p>3:30pm-4pm (español)</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Reunión social con chocolate caliente (bilingüe) 12pm-12:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 5, Sesión de repaso 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p></p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>9</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Ensalada de invierno — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Ensalada de invierno — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Lleve el Control de Su Glucosa 1pm-2:30pm</p> <p>Baile tabata 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>10</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Trata de personas (español) 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Baile para ponerse en forma 5pm-6pm</p>	<p>11</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am</p> <p>Alto uso de energía y servicios de terceros (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Tabata en silla 2pm-3pm</p> <p>Ensalada de invierno — Demo de alimentos (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm</p> <p>Bocadillos de reno — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>12</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>*Orientación para nuevos miembros de IEHP 10am-11am</p> <p>11:30am-12:30pm (español)</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Tabata gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p> <p>*Venga a la Orientación para nuevos miembros y reciba un regalo GRATIS.</p>	<p>13</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 9am-10am (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Corazon saludable #1 (español) 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Corazon saludable #1 2:30pm-3:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 5, Sesión 6 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p></p> <p>Winter Wonderland 10am-12:30pm Acompáñenos Juguetes Actividades Diversión</p> <p></p> <p>Distribución de juguetes Se requiere inscripción previa (edades 0-17). Llame al 1-866-228-4347 para obtener más información. Cantidades limitadas. El niño y el tutor legal deben estar presentes.</p> <p>Estación de envoltura de regalos *Se proporcionará el material para envolver. Traiga los regalos que desee envolver.</p> <p>Galletas de Manzana de invierno - Demostración de Alimentos para niños Artes y manualidades para niños</p>
<p>16</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Pozole con pollo y tamales — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Pozole con pollo y tamales — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Baile tabata CANCELADO</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>17</p> <p></p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>18</p> <p></p> <p>CERRADO 9am-10am</p> <p>Yoga flow para principiantes CANCELADO</p> <p>Vivir plenamente #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Dejar de fumar 12pm-1pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Tabata en silla 2pm-3pm</p> <p>Pozole con pollo y tamales — Demo de alimentos (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm</p> <p>Waffles de Santa — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>19</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>RCP 12pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Tabata gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #9 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Estación de envoltura de regalos (bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad CANCELADO</p> <p>Hora de juegos para niños (de 4 a 11 años) 3pm-4pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p></p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>23</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Waffles y brochetas de fruta — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Waffles y brochetas de fruta — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Baile tabata 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>24</p> <p></p> <p>CERRADO</p>	<p>25</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>RCP (español) 12pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Tabata gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>26</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>RCP (español) 12pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Tabata gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Reunión social con chocolate caliente (bilingüe) 12pm-12:30pm</p> <p>PB&J brochetas navideño — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad CANCELADO</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>28</p> <p></p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>30</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Pollo con sésamo, pimientos y bisaltos — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Pollo con sésamo, pimientos y bisaltos — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Baile tabata 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Bocadillos navideños — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>31</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Hora de juegos para niños (de 4 a 11 años) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad CANCELADO</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p></p> <p>El Centro de Bienestar para la Comunidad le agradece que haga de su salud y calidad de vida una prioridad.</p> <p><i>¡Le deseamos una Temporada de Fiestas saludable y segura!</i></p>		<p>Los paquetes de Febrero de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro Especialista de Renovación todos los miércoles.</p>	<p></p> <p>¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

Todas las clases son por orden de llegada.

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503
(frente a Galleria at Tyler)

De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm

1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711

www.iehp.org/crcClasses