

Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p> <p><b>Baile Tabata:</b> 9am-10am <b>Escultura corporal:</b> 10:30am-11:30am <b>Vivir bien, lo mejor de mi #1:</b> 11:30am-12:30pm <b>Baile en línea:</b> 12pm-1pm <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> 1:30pm-2:30pm <b>Una vida con conciencia plena #8:</b> (español) 2:30pm-3:30pm <b>Ejercicio en silla:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Comprender la diabetes #9:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Baile cardio:</b> 5pm-6pm</p>	<p>3</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Cardio Kickboxing:</b> 9am-10am <b>Tabata en silla:</b> 10:30am-11:30am <b>Cómo controlar la tristeza durante los días festivos:</b> (español) 12pm-1pm <b>Meditación:</b> 1pm-2pm <b>Kickboxing en silla:</b> 2:30pm-3:30pm <b>Fuerza pura:</b> 4pm-5pm <b>Artes y manualidades:</b> (bilingüe) 4pm-5pm <b>Ejercicio HIIT:</b> 5:30pm-6pm</p>	<p>4</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> <b>Baile Tabata:</b> 9am-10am <b>Cal Fresh (mesa de recursos):</b> 10am-1pm <b>Zumbini (de 0 a 3 años):</b> 10:30am-11:15am <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> 12:30pm-1:30pm <b>Entrenamiento Fitness:</b> 2:30pm-3:15pm <b>Fuerza y acondicionamiento:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Reunión social con miel y te:</b> (bilingüe) 4:30pm-5pm <b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p>	<p>5</p> <p><b>Escultura corporal:</b> 9am-10am <b>Tejido y Crochet (autodirigido):</b> 10:15am-11:15am <b>Zumba:</b> 10:30am-11:30am <b>Pavo fácil a la sartén para la cena — Demo de alimentos:</b> (bilingüe) 11:45am-12:45pm <b>Ejercicio de la zona central:</b> 12:45pm-1:45pm <b>Baile en línea:</b> 2pm-3pm <b>Boxeo Aerobico:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Palitos de tostada francesa con jarabe de bayas — Demo de alimentos para niños:</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm <b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años):</b> 5pm-6pm <b>Ejercicio en silla:</b> 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am <b>Baby and Me Social (bilingüe)</b> (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am <b>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna:</b> *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm <b>Fuerza y acondicionamiento:</b> 10:30am-11:30am <b>Zumbini (de 0 a 3 años):</b> 12pm-12:45pm <b>*Grupo prenatal dirigido por parteras:</b> *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm <b>Entrenamientos HIIT y de la zona central:</b> 1:30pm-2:30pm <b>Body Flow:</b> 3pm-4pm <b>Entrenamiento Fitness:</b> 4:30pm-5:30pm <b>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años):</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p>7</p> <p> <b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>9</p> <p><b>Baile Tabata:</b> 9am-10am <b>Escultura corporal:</b> 10:30am-11:30am <b>Corazón saludable #2:</b> (español) 11:30am-12:30pm <b>Baile en línea:</b> 12pm-1pm <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> 1:30pm-2:30pm <b>Mi vida mis decisiones:</b> 2:30pm-3:30pm <b>Comprender la diabetes #7:</b> (español) 3:30pm-4:30pm <b>Ejercicio en silla:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Baile cardio:</b> 5pm-6pm</p>	<p>10</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Cardio Kickboxing:</b> 9am-10am <b>Conceptos básicos de medicare:</b> 10am-10:30am (español) 10:30am-11am <b>Tabata en silla:</b> 10:30am-11:30am <b>Alto uso de energía y servicios de terceros:</b> (bilingüe) 12pm-1pm <b>Meditación:</b> 1pm-2pm <b>Baile para ponerse en forma:</b> 2:30pm-3:30pm <b>Orientación para nuevos Miembros de IEHP:</b> 3pm-4pm <b>4pm-5pm (español):</b> *Venga y reciba un regalo GRATIS. <b>Fuerza pura:</b> 4pm-5pm <b>Ejercicio HIIT:</b> 5:30pm-6pm</p>	<p>11</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> <b>Baile Tabata:</b> 9am-10am <b>Cal Fresh (mesa de recursos):</b> 10am-1pm <b>Zumbini (de 0 a 3 años):</b> 10:30am-11:15am <b>Sus beneficios de salud y bienestar:</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> 12:30pm-1:30pm <b>Cómo hablar con su adolescente sobre los métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual:</b> 2pm-3pm (español) 3pm-4pm <b>Entrenamiento Fitness:</b> 2:30pm-3:15pm <b>Fuerza y acondicionamiento:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Reunión social con miel y te:</b> (bilingüe) 4:30pm-5pm <b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p>	<p>12</p> <p><b>Escultura corporal:</b> 9am-10am <b>Tejido y Crochet (autodirigido):</b> 10:15am-11:15am <b>Zumba:</b> 10:30am-11:30am <b>Ensalada de invierno — Demo de alimentos:</b> (bilingüe) 11:45am-12:45pm <b>Ejercicio de la zona central:</b> 12:45pm-1:45pm <b>Salud de los senos y de cuello uterino:</b> (bilingüe) 1pm-2pm <b>Baile en línea:</b> 2pm-3pm <b>Boxeo Aerobico:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Bocadillos de reno — Demo de alimentos para niños:</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm <b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años):</b> 5pm-6pm <b>Ejercicio en silla:</b> 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am <b>Baby and Me Social (bilingüe)</b> (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am <b>*Evento grupal de fiesta de invierno Healthy Start:</b> *Todas las edades bienvenidas (bilingüe) 11am-2pm <b>Fuerza y acondicionamiento:</b> 10:30am-11:30am <b>Zumbini (de 0 a 3 años):</b> 12pm-12:45pm <b>Entrenamientos HIIT y de la zona central:</b> 1:30pm-2:30pm <b>Body Flow:</b> 3pm-4pm <b>Entrenamiento Fitness:</b> 4:30pm-5:30pm <b>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años):</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p>14</p> <p> <b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>16</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> <b>Baile Tabata:</b> 9am-10am <b>Escultura corporal:</b> 10:30am-11:30am <b>Corazón saludable #2:</b> 11:30am-12:30pm <b>Baile en línea:</b> 12pm-1pm <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> <b>Cancelado</b> <b>Respire bien viva bien #1:</b> (español) 2:30pm-3:30pm <b>Ejercicio en silla:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Dejar de fumar:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Baile cardio:</b> 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p> <b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>18</p> <p><b>CERRADO</b> <b>Baile Tabata:</b> <b>Cancelado</b> <b>Cal Fresh (mesa de recursos):</b> 10am-1pm <b>Zumbini (de 0 a 3 años):</b> 10:30am-11:15am <b>Lleve el Control de Su Glucosa (español):</b> 12pm-1:30pm <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> <b>Cancelado</b> <b>Sus beneficios de salud y bienestar:</b> 2pm-3pm <b>Entrenamiento Fitness:</b> 2:30pm-3:15pm <b>Fuerza y acondicionamiento:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Reunión social con miel y te:</b> (bilingüe) 4:30pm-5pm <b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p>	<p>19</p> <p><b>Escultura corporal:</b> 9am-10am <b>Tejido y Crochet (autodirigido):</b> 10:15am-11:15am <b>Zumba:</b> 10:30am-11:30am <b>Pozole de Pollo — Demo de alimentos:</b> (bilingüe) 11:45am-12:45pm <b>Ejercicio de la zona central:</b> 12:45pm-1:45pm <b>Cómo controlar la tristeza durante los días festivos:</b> 1pm-2pm <b>Baile en línea:</b> 2pm-3pm <b>Boxeo Aerobico:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Waffles de Santa — Demo de alimentos para niños:</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm <b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años):</b> 5pm-6pm <b>Ejercicio en silla:</b> 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am <b>Baby and Me Social (bilingüe)</b> (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am <b>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna:</b> *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm <b>Fuerza y acondicionamiento:</b> 10:30am-11:30am <b>Zumbini (de 0 a 3 años):</b> 12pm-12:45pm <b>*Grupo prenatal dirigido por parteras:</b> *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm <b>Entrenamientos HIIT y de la zona central:</b> 1:30pm-2:30pm <b>Body Flow:</b> 3pm-4pm <b>Entrenamiento Fitness:</b> 4:30pm-5:30pm <b>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años):</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p>21</p> <p> <b>Winter Wonderland</b> 10am-12:30pm <b>Acompañemos Juguetes   Actividades   Diversión</b> <b>Distribución de juguetes:</b> 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. <b>Estación de envoltura de regalos:</b> *Se proporcionará el material para envolver. Traiga los regalos que desee envolver. <b>Demostración de Alimentos para niños:</b> Galletas de Manzana de invierno (para edades 4 a 11 años) <b>Artes y manualidades para niños</b></p>
<p>23</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> <b>Baile Tabata:</b> 9am-10am <b>RCP:</b> 10am-1pm <b>Escultura corporal:</b> <b>Cancelado</b> <b>Baile en línea:</b> 12pm-1pm <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> <b>Cancelado</b> <b>Mini Pizzas — Demo de alimentos para niños:</b> (de 4 a 11 años) 1:45pm-2:30pm <b>Estación de envoltura de regalos:</b> 3pm-5pm *Traiga los regalos que desee envolver. Se proporcionará el material para envolver. <b>Ejercicio en silla:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Baile cardio:</b> 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p><b>CERRADO</b></p>	<p>25</p> <p><b>CERRADO</b></p>	<p>26</p> <p><b>Escultura corporal:</b> 9am-10am <b>Tejido y Crochet (autodirigido):</b> 10:15am-11:15am <b>Baile cardio:</b> 10:30am-11:30am <b>Waffles y brochetas de fruta — Demo de alimentos:</b> (bilingüe) 11:45am-12:45pm <b>Ejercicio de la zona central:</b> <b>Cancelado</b> <b>Baile en línea:</b> 2pm-3pm <b>Boxeo Aerobico:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Brochetas Navideñas con Crema de Cacahuete y Mermelada — Demo de alimentos para niños:</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm <b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años):</b> 5pm-6pm <b>Ejercicio en silla:</b> 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am <b>Baby and Me Social (bilingüe)</b> (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am <b>Fuerza y acondicionamiento:</b> 10:30am-11:30am <b>Zumbini (de 0 a 3 años):</b> 12pm-12:45pm <b>Entrenamientos HIIT y de la zona central:</b> 1:30pm-2:30pm <b>Hora de películas para niños (de 4 a 11 años):</b> 2pm-4pm *Se proporcionará un refrigerio <b>Body Flow:</b> 3pm-4pm <b>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años):</b> 4:30pm-5:15pm <b>Entrenamiento Fitness:</b> 4:30pm-5:30pm</p>	<p>28</p> <p> <b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>30</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> <b>Baile Tabata:</b> 9am-10am <b>Escultura corporal:</b> 10:30am-11:30am <b>Cómo hablar con su adolescente sobre la salud reproductiva:</b> (español) 11:30am-12:30pm <b>Baile en línea:</b> 12pm-1pm <b>Cómo hablar con su adolescente sobre la salud reproductiva:</b> 12:30pm-1:30pm <b>Yoga: Adultos mayores y personas c/discapacidad:</b> <b>Cancelado</b> <b>RCP (español):</b> 2pm-5pm <b>Ejercicio en silla:</b> 3:30pm-4:30pm <b>Baile cardio:</b> 5pm-6pm</p>	<p>31</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> <b>Cardio Kickboxing:</b> 9am-10am <b>Tabata en silla:</b> 10:30am-11:30am <b>Meditación:</b> 1pm-2pm <b>Bocadillos Festivos — Demo de alimentos para niños:</b> (de 4 a 11 años) 1:15pm-2pm <b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años):</b> 2:15pm-3:15pm <b>Dance Fitness:</b> 2:30pm-3:30pm <b>Reunión social con miel y te:</b> (bilingüe) 3:30pm-4pm <b>Fuerza pura:</b> 4pm-5pm <b>Ejercicio HIIT:</b> 5:30pm-6pm</p>	<p> <b>¡ESCANEE!</b> Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p><b>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.</b></p>	<p><b>El Centro de Bienestar para la Comunidad le agradece que haga de su salud y calidad de vida una prioridad.</b> <b>¡Le deseamos una Temporada de Fiestas saludable y segura!</b></p>	

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios. Todas las clases son por orden de llegada.

805 West 2nd Street, Suite C, San Bernardino, CA 92410 (en Marshalls Plaza)

Lunes a Viernes, 9am-6pm • Sábado, 8am-1pm

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

www.iehp.org/crcClasses