

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p>Kickboxing 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Vivir conscientemente 3 11:30am-12:30pm (Español) Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Mi vida, mi elección 1pm-2pm (Español) Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm Vivir conscientemente 2 2:30pm-3:30pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Vivir saludable: lo mejor de mí 2 4pm-5pm Tonifique y moldee 4pm-5pm Baile para niños 5pm-5:45pm Energy Flow 5pm-6pm Inspirado por Tai Chi</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar para mentes de pequeños 9am-10am Tonifique y moldee 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de currículum** 10am-12pm Zumba 11am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Conceptos básicos de computación 12pm-1:30pm Zumba Gold 12pm-1pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Hábitos saludables con Lizette 2pm-3pm Demostración de comida Conceptos básicos de Word 1:30pm-2:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3pm Comidas sabrosas para niños con Lizette 4pm-4:45pm Demostración de comida Entrenamiento de circuito 4pm-5pm Hora de diversión familiar 5pm-5:45pm Chocolate caliente y manualidades 5pm-6pm</p>	<p><b>4</b></p> <p>HIIT 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Empezando Zumba 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Ejercicio de Pound 12pm-1pm Entrenamiento de circuito 1pm-2pm Yoga en Silla 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Estramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Sport exercise and conditioning Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p><b>5</b></p> <p>Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Grupo para nuevos padres de lactancia 9:30am-10:30am Chocolate caliente y manualidades 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Grupo prenatal dirigido por parteras 10:30am-11:30am Zumba 11am-12pm</p> <p><b>CERRADO</b> 12pm-6pm</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>CERRADO</b></p>
<p><b>9</b></p> <p><b>CERRADO</b> 9am-12pm</p> <p>Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm Vivir conscientemente 3 1:30pm-2:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm Comidas y refrigerios rápidos y saludables 2:30pm-3:30pm Vivir saludable: lo mejor de mí 3 3pm-4pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Tonifique y moldee 4pm-5pm Baile para niños 5pm-5:45pm Energy Flow 5pm-6pm Inspirado por Tai Chi</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> Tonifique y moldee 10am-11am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de currículum** 10am-12pm Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am Zumba 11am-12pm Preparación para emergencias 11am-11:30am (Español) Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Clase de costura 1pm-3pm Hábitos saludables con Lizette 2pm-3pm Demostración de comida Comidas sabrosas para niños con Lizette 4pm-4:45pm Demostración de comida Entrenamiento de circuito 4pm-5pm Hora de diversión familiar 5pm-5:45pm Chocolate caliente y manualidades 5pm-6pm</p>	<p><b>11</b></p> <p>HIIT 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am CPR 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Empezando Zumba 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Orientación para nuevos miembros de IEHP 12pm-1pm y 2pm-3pm (Español) Venga a la orientación para nuevos miembros y reciba un regalo GRATIS Entrenamiento de circuito 1pm-2pm Yoga en Silla 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Estramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Sport exercise and conditioning Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p><b>12</b></p> <p>Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Chocolate caliente y manualidades 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Mimir a mi bebe ** 10am-1pm</p> <p>recibe un regalo gratis! Para los cuidadores participantes Escanee el código QR para registrarse</p> <p>Apoyo para nuevos padres 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo ligero</p> <p>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Hora social de mamás 12pm-12:30pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Zumba 11am-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Ejercicio en silla 1pm-2pm Fundamentos de nutrición 2pm-3pm Hora de diversión familiar 4pm-4:45pm Kickboxing 4pm-5pm Ejercicio intensivo para niños 5pm-5:45pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p><b>13</b></p> <p>Zumba 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba Gold 1pm-2pm Yoga en silla 2pm-3pm Estramiento y fortalecimiento 4pm-5pm</p> <p>Noche de cine familiar 4pm-6pm Para niños de 5 a 11 con sus padres Se ofrecerán refrigerios ligeros. Hasta agotar existencias.</p> <p>Zumba para tonificar 5pm-6pm Yoga bump y de balance 5pm-6pm Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los participantes que participan por primera vez reciben un obsequio. Hasta agotar existencias.</p>
<p><b>16</b></p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Respire bien, viva bien 2 9am-10am (Español)</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p>Kickboxing 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Cómo entender la diabetes 7 10:30am-11:30am (Español) Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Dejar el tabaco 1:30pm-2:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm Mi vida, mi elección 3pm-4pm Tonifique y moldee 4pm-5pm Clase de arte 4pm-5pm Baile para niños 5pm-5:45pm Energy Flow 5pm-6pm Inspirado por Tai Chi</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>CERRADO</b> 9am-11am</p> <p>HIIT 11am-12pm Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm Zumbini 11:15am-12pm Entrenamiento de circuito 1pm-2pm Yoga en Silla 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Estramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Sport exercise and conditioning Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>CERRADO</b> 9am-11am</p> <p>HIIT 11am-12pm Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm Zumbini 11:15am-12pm Entrenamiento de circuito 1pm-2pm Yoga en Silla 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Estramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Sport exercise and conditioning Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p><b>19</b></p> <p>Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Chocolate caliente y manualidades 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Fiesta de invierno** 11am-2pm Estas invitadas a unirse al grupo de apoyo a Lactancia y Partería para manualidades, comida y fotografías. Escanee el código QR para registrarse</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumba 11am-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm Fundamentos de nutrición 2pm-3pm Hora de diversión familiar 4pm-4:45pm Kickboxing 4pm-5pm Ejercicio intensivo para niños 5pm-5:45pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p><b>20</b></p> <p>Zumba 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</p> <p>Distribución de juguetes y país de las maravillas invernal** 3:30pm-5:30pm Para niños de 0 a 17 con sus padres</p> <p>Únase a nosotros para un laberinto interactivo lleno de actividades festivas, fotos con Santa y más. Se requiere preinscripción para los juguetes; el niño debe ser miembro activo de IEHP y estar presente para recibir el regalo. Hasta agotar existencias.</p> <p>Medicare 101 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español)</p>
<p><b>23</b></p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p>Kickboxing 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Tonifique y moldee 4pm-5pm Baile para niños 5pm-5:45pm Energy Flow 5pm-6pm Inspirado por Tai Chi</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>CERRADO</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>CERRADO</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>Power Yoga 9am-10am Chocolate caliente y manualidades 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Comidas sabrosas para niños con Alex 11am-12pm Zumba 11pm-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Hábitos saludables w/ Alex 2pm-3pm Demostración de comida Hora de diversión familiar 4pm-4:45pm Kickboxing 4pm-5pm Ejercicio intensivo para niños 5pm-5:45pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p><b>27</b></p> <p>Zumba 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba Gold 1pm-2pm Yoga en silla 2pm-3pm Comidas sabrosas para niños con Alex 3pm-3:45pm Zumba para niños 4pm-4:45pm Estramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Sport exercise and conditioning Zumba para tonificar 5pm-6pm</p>
<p><b>30</b></p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p>Kickboxing 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Lean Fusion 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Tonifique y moldee 4pm-5pm Baile para niños 5pm-5:45pm Energy Flow 5pm-6pm Inspirado por Tai Chi</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Zumba 10am-11am Desarrollo de currículum** 10am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Zumba para tonificar 12pm-1pm Hábitos saludables con Alex 1pm-2pm Demostración de comida</p> <p><b>Fiesta de baile para celebrar el Año Nuevo</b> ¡Venga a disfrutar con nosotros! 2pm-4pm</p> <p>Entrenamiento de circuito 4pm-5pm Hora de diversión familiar 5pm-5:45pm Chocolate caliente y manualidades 5pm-6pm</p>	<p><b>¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal?</b> IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer.</p> <p><b>¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor?</b> Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de lunes a viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy!</p> <p>Para brindarle un mejor servicio, el centro de bienestar comunitario funcionará con un horario revisado por un tiempo limitado, con cierre los sábados. Apreciamos su comprensión y apoyo mientras mejoramos activamente nuestros niveles de personal para mejorar el servicio para usted.</p>	<p><b>Legenda</b> **Se requiere inscripción previa Color de fuente azul - Clases para bebés y niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres Color de fuente morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 a 17 años Color de fuente negro - Clases para 12 años de edad y mayor</p>	<p><b>El Centro de Recursos para la Comunidad de IEHP le agradece por hacer de su salud y bienestar una prioridad.</b> <b>¡Le deseamos una temporada festiva segura y saludable!</b></p>