

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| <p>1</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Hot dogs de pavo y brochetas de fruta — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Hot dogs de pavo y brochetas de fruta — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm (español)</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Zumba gold 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>2</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Respire bien, viva bien #1 10:30am-11:30am</p> <p>Ejercicio de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Vivir saludable: Lo mejor de mí #4 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Corazón saludable #1 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> | <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 3</p> <p>Yoga Flow 9am-10am</p> <p>Comprender la diabetes #6 (español) 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>Hot dogs de pavo y brochetas de fruta — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Hot Dogs de Pavo y brochetas de fruta — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Cómo Iniciar como mamá #5 2:30pm-3:30pm</p> <p>Baile cardio 3pm-4pm</p> <p>Mi vida, mi elección 4pm-5pm</p> | <p>4</p> <p>CERRADO</p> | <p>5</p> <p>Club de Tejido (autodirigido) (bilingüe) 9am-10:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11am-12pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p> | <p>6</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p> | |
| <p>8</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Hamburguesas de pavo envueltas en lechuga — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Hamburguesas de pavo envueltas en lechuga — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Zumba gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p> | <p>9</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Imagen corporal 9am-10am</p> <p>Corazón saludable #1 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Ejercicio de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Vivir plenamente #3 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> | <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 10</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Plan de pagos nivelados y uso del teléfono en emergencias (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Hamburguesas de pavo envueltas en lechuga — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Queso crema de manzana y caramelo para untar — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Caja de herramientas para cuidadores: Que es demencia (español) 2:30pm-4pm</p> <p>Baile cardio 3pm-4pm</p> | <p>11</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>CERRADO</p> <p>12pm-5pm</p> <p>Baile en Línea Cancelado</p> <p>Zumba Gold Cancelado</p> <p>Escultura corporal Cancelado</p> | <p>12</p> <p>Comprender la diabetes #7 9am-10am</p> <p>Vivir plenamente #1 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir bien en la comunidad #6 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Actividad de cuidado personal para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 3, Sesión 1 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p> | <p>13</p> <p>Boxeo aerobico 8:30am-9:30am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10am-11am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:15am-12pm</p> <p>Helado con Ensalada de Frutas — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Zumba 12:15pm-1pm</p> | |
| <p>15</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Bocaditos de proteína sin hornear — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Bocaditos de proteína sin hornear — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Zumba gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> | <p>16</p> <p>Club de Tejido (autodirigido) (bilingüe) 9am-10:30am</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Respire bien, viva bien #1 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Ejercicio de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Corazón saludable #2 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir saludable: Lo mejor de mí #1 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> | <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 17</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Bocaditos de proteína sin hornear- Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Galletas de avena sin hornear— Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Mi vida, mi elección (español) 2pm-3pm</p> <p>Baile cardio 3pm-4pm</p> <p>Vivir saludable: Lo mejor de mí #2 (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #7 (español) 5pm-6pm</p> | <p>18</p> <p>CERRADO</p> <p>9am-11am</p> <p>Ejercicio en silla Cancelado</p> <p>Yin yoga Cancelado</p> <p>RCP 12pm-3pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Zumba gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> | <p>19</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 9am-10am</p> <p>RCP (español) 11am-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 3, Sesión 2 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p> | <p>20</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p> | |
| <p>22</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Rollos de sushi y vegetarianos — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Rollos de sushi y vegetarianos — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold 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>23</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Imagen corporal (español) 9am-10am</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #6 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Ejercicio de la Zona Central 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Comprender la Diabetes #8 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/ discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir Plenamente #2 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> | <p>24</p> <p>Día en Familia 10am-1pm</p> <p>Mochila y artículos escolares GRATUITOS para niños de 4 a 17 años. ¡Hasta agotar existencias!</p>  <p>(La exención de responsabilidad debe firmarse por el padre/la madre o el tutor legal. El niño debe estar presente para recibir una mochila.)</p> <p>Paletas de fresa y albahaca — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1:30pm-2:15pm</p> <p>Baile Cardio 3pm-4pm</p> | <p>25</p> <p>CERRADO</p> <p>9am-2pm</p> <p>Ejercicio en silla Cancelado</p> <p>Yin Yoga Cancelado</p> <p>Baile en Línea Cancelado</p> <p>Zumba Gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades 4:30pm-5:30pm</p> | <p>26</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #7 9am-10am</p> <p>Comprender la Diabetes #8 10:30am-11:30am</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 3, Sesión 3 4pm-6pm</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p> | <p>27</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p> | |
| <p>29</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Galletas de manzana — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Galletas de manzana — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold Cancelado</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Actividad de cuidado personal (bilingüe) 4pm-5pm</p> | <p>30</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Ejercicio de la Zona Central 10:30am-11:30am</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #3 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Vivir Plenamente #1 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/ discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Corazón Saludable #2 4pm-5pm</p> <p>Zumba Cancelado</p> | <p>31</p> <p>Club de Tejido (autodirigido) (bilingüe) 9am-10:30am</p> <p>Yoga Flow 9am-10am</p> <p>Boxeo Aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Galletas de manzana — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza Pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Galletas de Manzana — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Baile Cardio 3pm-4pm</p> | <p>Los paquetes de septiembre 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>Diviértase con nosotros este verano. El programa para niños está increíble y al máximo. ¡Busque las clases en VERDE!</p>  | | |  <p>¡ESCANEE!</p> <p>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