

Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>1</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #2 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Comprender la diabetes #9 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Corazón saludable #3 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:15pm</p> <p>Hot dogs de pavo y brochetas de fruta — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p> | <p>2</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Conceptos Básicos de Medicare 10am-10:30am (español) 10:30am-11am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Autoestima 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba Gold 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p> | <p>3</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Cómo iniciar como mamá #7 (español) 11am-12pm</p> <p>Respire bien, viva bien #1 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #3 1:30pm-2:30pm</p> <p>Fitness para principiantes 2:15pm-3:15pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yin yoga flow 5pm-6pm</p> | <p>4</p> <p>CERRADO</p> | <p>5</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras* *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Sundae de ensalada de frutas -Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1:30pm-2:15pm</p> <p>Hora de películas para niños (de 4 a 17 años) 2:45pm-5pm</p> | <p>6</p> <p> Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p> |
| <p>8</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #3 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Comprender la diabetes #1 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Corazón saludable #1 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:15pm</p> <p>Mini pizzas-Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p> | <p>9</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Sus Beneficios de Salud y bienestar 11am-12pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>Acompañe al autor infantil Heather Avis en la lectura de su libro "Everyone Belongs" 1:15pm-2:15pm</p> <p><small>*Se proporcionará un refrigerio. Los primeros 30 niños (de 4 a 11 años) recibirán un libro firmado gratis. Servicios de traducción disponibles. Se requiere confirmación de asistencia.</small></p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Zumba Gold 2:30pm-3:30pm</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Taller: Trabajador de salud de la comunidad (CHW) 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p> | <p>10</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #2 (español) 10am-11am</p> <p>Comprender la diabetes #9 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Corazón saludable #3 1:30pm-2:30pm</p> <p>Fitness para principiantes 2:15pm-3:15pm</p> <p>Prevención de la intoxicación de plomo (bilingüe) 3pm-4pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yin yoga flow 5pm-6pm</p> | <p>11</p> <p>CERRADO 11:30am-6pm</p> <p>Escultura corporal 9am-10am</p> <p>Tacos de Chorizo de Soya— Demo de alimentos (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Baile cardio 10:30am-11:30am</p> <p>Queso crema de manzana y caramelo para untar—Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Ejercicio de la zona central Cancelado</p> <p>Baile en línea Cancelado</p> <p>Boxeo Aerobico Cancelado</p> <p>Ejercicio en silla Cancelado</p> | <p>12</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras* *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Body Flow 3pm-4pm</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 3pm-4pm</p> <p>Fitness para principiantes 4:30pm-5:30pm</p> | <p>13</p> <p> Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p> |
| <p>15</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #4 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Comprender la diabetes #2 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Corazón saludable #2 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:15pm</p> <p>Brochetas de waffles y frutas- Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p> | <p>16</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>Servicios gratuitos de ciudadanía/inmigración y asistencia legal (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Hablar con su adolescente sobre relaciones saludables (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Zumba Gold 2:30pm-3:30pm</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p> | <p>17</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Cómo iniciar como mamá #8 10am-11am</p> <p>Respire bien, viva bien #2 11:30am-12:30pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #1 12:30pm-1:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Fitness para principiantes 2:15pm-3:15pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yin yoga flow 5pm-6pm</p> | <p>18</p> <p>CERRADO 9am-11am</p> <p>Escultura corporal Cancelado</p> <p>Baile cardio Cancelado</p> <p>Bocaditos de proteína sin hornear— Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm</p> <p>Galletas de avena sin hornear— Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 1:15pm-2pm</p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>¡Piense muy bien lo que va a beber! (de 4 a 17 años) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Boxeo Aerobico 3:30pm-4:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 5pm-6pm</p> | <p>19</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras* *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Plan de pagos nivelados y use del teléfono en emergencias (bilingüe) 3pm-4pm</p> <p>Body Flow 3pm-4pm</p> <p>Fitness para principiantes 4:30pm-5:30pm</p> | <p>20</p> <p> Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p> |
| <p>22</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #1 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Comprender la diabetes #1 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #2 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 17 años) 3:30pm-4:15pm</p> <p>Paletas de fresa y albahaca- Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p> | <p>23</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>RCP 10am-11am</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>¡Aquí viene la pubertad! (bilingüe) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba Gold 2:30pm-3:30pm</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p> | <p>24</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Cómo iniciar como mamá #9 10am-11am</p> <p>Corazón saludable #1 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Fitness para principiantes 2:15pm-3:15pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Taller: Trabajador de salud de la comunidad (CHW) (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yin yoga flow 5pm-6pm</p> | <p>25</p> <p>CERRADO 9am-2pm</p> <p>Escultura corporal Cancelado</p> <p>Baile cardio Cancelado</p> <p>Ejercicio de la zona central Cancelado</p> <p>Baile en línea Cancelado</p> <p>Manualidades para niños (de 4 a 17 años) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Bocadillos de animalitos con mantequilla de Cacahuete - Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 3:45pm-4:30pm</p> <p>Boxeo Aerobico 3:30pm-4:30pm</p> <p>Rollos de sushi vegetarianos— Demo de alimentos (bilingüe) 5pm-6pm</p> <p>Ejercicio en silla</p> | <p>26</p> <p>Día en Familia 2pm-6pm</p> <p>Mochilas y artículos escolares GRATUITOS para niños de 4 a 17 años.</p> <p>¡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>27</p> <p>Boxeo Aerobico 8am-9am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9:30am-10:30am</p> <p>Curso Intensivo para Nuevos Padres (bilingüe) 10am-1pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> |
| <p>29</p> <p>Zumba Cancelado</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #3 (español) 10am-11am</p> <p>Escultura corporal Cancelado</p> <p>Comprender la diabetes #2 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Fruta con crema de chocolate — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm</p> <p>Baile cardio Cancelado</p> | <p>30</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i></p> <p>RCP (español) 10am-1pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>Autoestima (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba Gold Cancelado</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p> | <p>31</p> <p>CERRADO 9am-10am</p> <p>Zumba Cancelado</p> <p>Cómo iniciar como mamá #10 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón saludable #2 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Fitness para principiantes 2:15pm-3:15pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Yin yoga flow 5pm-6pm</p> | <p>Diviértase con nosotros este verano. El programa para niños está increíble y al máximo. ¡Busque las clases en VERDE!</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> ¡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.

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