

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| <p>1</p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Tonifique y moldee 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Artes y manualidades para niños 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba para niños 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Talleres sobre maternidad 10 2:30pm-3:30pm (Español) Ejercicio intensivo 4pm-5pm Ejercicio para niños 4pm-5pm Mi vida, mi elección 4pm-5pm Hatha Yoga 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p> | <p>2</p> <p>Especialista de Renovación de Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Educación sobre energía y ahorro 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Zumba para tonificar 10am-11am Desarrollo de curriculum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura y manualidades para pequeños 10:15am-11am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm Kickboxing 4pm-5pm Zumba Core 5pm-6pm</p> <p>Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 12pm-2pm y 4pm-6pm</p> | <p>3</p> <p>Ejercicio intensivo 9am-10am</p> <p>Club de lectura activa 9am-10:30am</p> <p>Educación sobre energía y ahorro 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Un mejor yo 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Nutrición en familia 10:15am-11am Cómo entender la diabetes 3 11am-12pm Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Los niños comen bien 12pm-1pm Corazón saludable 2 12:30-1:30pm (Español) Coma bien con Russell 2pm-3pm Ejercicio para niños 1pm-2pm Empezando Zumba 3pm-4pm Hora de diversión familiar 4pm-5pm Zumba 4pm-5pm Yoga restaurativa 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p> | <p>4</p> <p>CERRADO</p> | <p>5</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Club de lectura activa 9am-10:30am</p> <p>Una vida con consciencia plena 1 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Kickboxing 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Respire bien, viva bien 1 10:30am-11:30am (Español) Zumba en silla 11am-12pm Club de lectura y manualidades 11:15am-12pm Los niños comen bien 12pm-1pm Beneficios de IEHP 1pm-2pm Yoga en silla 1pm-2pm Empezando Zumba 1pm-2pm Coma bien con Russell 2pm-3pm</p> <p>Noche de cine familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm Se proporcionarán refrigerios ligeros. Zumba para niños 3:30pm-4pm Película 4pm-5:30pm</p> |
| <p>8</p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Tonifique y moldee 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Artes y manualidades para niños 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba para niños 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Cómo entender la diabetes 4 2:30pm-3:30pm (Español) Ejercicio intensivo 4pm-5pm Ejercicio para niños 4pm-5pm Vivir bien 10 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p> | <p>9</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Zumba para tonificar 10am-11am Desarrollo de curriculum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura y manualidades para pequeños 10:15am-11am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Clase de costura 1pm-3pm Zumba en silla 2pm-3pm Kickboxing 4pm-5pm Zumba Core 5pm-6pm</p> <p>Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 12pm-2pm y 4pm-6pm</p> | <p>10</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Ejercicio intensivo 9am-10am</p> <p>Club de lectura activa 9am-10:30am</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am RCP 9:30am-12:30pm y 1:30pm-4:30pm (Español) Club de trabajo** 10am-12pm Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Nutrición en familia 10:15am-11am Respire bien, viva bien 2 11am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Los niños comen bien 12pm-1pm Vivir saludable: lo mejor de mí 1 12:30pm-1:30pm (Español) Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Ejercicio para niños 1pm-2pm Coma bien con Russell 2pm-3pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Yoga restaurativa 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p> | <p>11</p> <p>Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Zumba 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Medicare 101 12pm-1pm y 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 1pm-2pm Coma bien con Russell 3pm-4pm Hatha Yoga 4pm-5pm Baile y ritmo 5pm-6pm</p> <p>Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 12pm-2pm y 4pm-6pm</p> | <p>12</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Club de lectura activa 9am-10:30am</p> <p>Una vida con consciencia plena 2 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Kickboxing 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Corazón saludable 3 10:30am-11:30am (Español) Zumba en silla 11am-12pm Club de lectura y manualidades 11:15am-12pm Los niños comen bien 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Empezando Zumba 1pm-2pm Coma bien con Russell 2pm-3pm Beneficios de IEHP 2:30pm-3:30pm (Español)</p> <p>Noche de juegos en familia Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm Se proporcionarán refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm</p> |
| <p>15</p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Tonifique y moldee 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Chair Fitness 12pm-1pm Artes y manualidades para niños 12pm-1pm Taller de trabajador de salud de la comunidad 12pm-12:45pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba para niños 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Vivir saludable: lo mejor de mí 2 2:30pm-3:30pm (Español) Taller sobre maternidad 8 4pm-5pm Ejercicio para niños 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p> | <p>16</p> <p>Especialista de Renovación de Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</p> <p>Evento de trabajo de Goodwill 10am-12pm</p> <p></p> <p>Fundamentos de nutrición 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de curriculum** 10am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 10:15am-11am Salud de los senos y cuello uterino 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm Kickboxing 4pm-5pm Zumba Core 5pm-6pm</p> <p>Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 12pm-2pm y 4pm-6pm</p> | <p>17</p> <p>Ejercicio intensivo 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p>Club de lectura activa 9am-10:30am</p> <p>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Un mejor yo 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Vivir saludable: lo mejor de mí 4 11am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Los niños comen bien 12pm-1pm Cómo entender la diabetes 5 12:30pm-1:30pm (Español) Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Ejercicio para niños 1pm-2pm Coma bien con Russell 2pm-3pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm</p> <p>Hora de diversión familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres Únase a nosotros para recibir un libro gratis por familia participante 4pm-5pm</p> <p>Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Yoga restaurativa 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p> | <p>18</p> <p>CERRADO 9am-11am</p> | <p>19</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Club de lectura activa 9am-10:30am</p> <p>Cómo entender la diabetes 4 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Kickboxing 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Mi vida, mi elección 10:30am-11:30am (Español) Zumba en silla 11am-12pm Club de lectura y manualidades 11:15am-12pm Los niños comen bien 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Empezando Zumba 1pm-2pm Coma bien con Russell 2pm-3pm</p> <p>Noche de juegos en familia Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm Se proporcionarán refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm</p> |
| <p>22</p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Tonifique y moldee 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Artes y manualidades para niños 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba para niños 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Respire bien, viva bien 2 2:30pm-3:30pm (Español) Una vida con consciencia plena 3 4pm-5pm Artes y manualidades familiar 4pm-5pm Invita a los abuelos a la diversión familiar. Se proporcionarán refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p> | <p>23</p> <p>Especialista de Renovación de Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Zumba para tonificar 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de curriculum** 10am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 10:15am-11am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm Kickboxing 4pm-5pm Zumba Core 5pm-6pm</p> <p>Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 12pm-2pm y 4pm-6pm</p> | <p>24</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p>Fiesta de cumpleaños en julio Para niños de 0 a 5 años con sus padres 10am-12pm ¡Trae a tus pequeños humanos a celebrar!</p> <p>Un mejor yo 10am-11am Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Corazón saludable 2 11am-12pm Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Los niños comen bien 12pm-1pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Vivir saludable: lo mejor de mí 3 12:30pm-1:30pm (Español) Ejercicio para niños 1pm-2pm Coma bien con Russell 2pm-3pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Hora de diversión familiar 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Yoga restaurativa 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p> | <p>25</p> <p>CERRADO</p> | <p>26</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Club de lectura activa 9am-10:30am</p> <p>Kickboxing 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Zumba en silla 11am-12pm Club de lectura y manualidades 11:15am-12pm Vivir bien 1 1pm-2pm Yoga en silla 1pm-2pm Empezando Zumba 1pm-2pm Cómo entender la diabetes 6 2:30pm-3:30pm (Español)</p> <p>Noche de cine familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm Se proporcionarán refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas</p> <p>Zumba para niños 3:30pm-4pm Película 4pm-5:30pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm</p> |
| <p>29</p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Tonifique y moldee 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Artes y manualidades para niños 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Zumba para niños 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Ejercicio para niños 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p> | <p>30</p> <p>Especialista de Renovación de Medi-Cal Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Back to School** 9am-12pm Mochilas y artículos escolares GRATUITOS para niños de 4 a 17 años</p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para registrarse</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Beneficios de IEHP 10am-11am Zumba en silla 2pm-3pm Una vida con consciencia plena 1 2:30pm-3:30 (Español) Kickboxing 4pm-5pm Respire bien, viva bien 1 4pm-5pm Campamento de verano familiar 4pm-6pm</p> | <p>31</p> <p>CERRADO 9am-2pm</p> <p>Coma bien con Russell 2pm-3pm Educación sobre energía y ahorro** 2pm-3pm Vivir saludable: lo mejor de mí 1 2pm-3pm Empezando Zumba 3pm-4pm Corazón saludable 1 3:30pm-4:30pm (Español) Zumba 4pm-5pm Hora de diversión familiar 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Yoga restaurativa 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p> | <p>MES DEL ORGULLO POR LA DISCAPACIDAD Únase y disfrutemos juntos de clases y recursos locales durante todo julio.</p> | <p>Legenda **Requiere inscripción previa</p> <p>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>¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal? Obtenga ayuda para solicitar Medi-Cal, entre otros servicios por parte de un trabajador de Medi-Cal.</p> <p>¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal? IEHP está aquí para ayudar. Llámennos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer.</p> <p>¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de lunes a viernes de 9am a 5:30pm. ¡Píde 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> |