

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Junio es el mes del ORGULLO. Venga y aprenda más sobre la comunidad LGBTQ.</p> <p>Diviértase con nosotros este verano. El programa para niños está increíble y al máximo.</p> <p>¡Busque las clases en VERDE!</p> 		<p>Los paquetes de agosto 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! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>1</p> <p>Zumba 10:45am-11:45am</p> <p>Postre batido — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 11:15am-12pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>3</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Ceviche de Coliflor — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Ceviche de Coliflor — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Zumba Gold Cancelado</p> <p>HIIT y Ejercicio de la Zona Central 3pm-4pm</p> <p>**Actividad de cuidado personal (bilingüe) 3pm-4pm</p> <p>**Se proporcionará un refrigerio.</p>	<p>4</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Ceviche de Coliflor — Demostración de Alimentos (español) 10am-11am</p> <p>Entrenamiento de cuerpo completo 10:30am-11:30am</p> <p>Obtenga más información sobre los servicios legales y de ciudadanía/inmigración gratuitos 11:30am-12:30pm</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba Cancelado</p>	<p>5</p>  <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>6</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 9am-10am</p> <p>Club de Tejido (autodirigido) (bilingüe) 9:30am-11am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Cuidado Personal: amigos y familias, Navigating Through 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold Cancelado</p> <p>Medicare 101 3pm-3:30pm</p> <p>3:30pm-4pm (español)</p> <p>Escultura corporal Cancelado</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p>	<p>7</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #2 (español) 9am-10am</p> <p>Corazón Saludable #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 (español) 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 2, Sesión 5 4pm-6pm</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Boxeo Aeróbico 8:30am-9:30am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10am-11am</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm</p>
<p>10</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Pasta de Camaron y Col Rizada — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Pasta de Camaron y Col Rizada — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Tarta crujiente de frutas — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Zumba Gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm</p> <p>HIIT y Ejercicio de la Zona Central 3pm-4pm</p>	<p>11</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Género, Identidad y Orientación Sexual 9am-10am</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #5 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de cuerpo completo 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Comprender la Diabetes #5 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>12</p> <p>CERRADO 9am-2pm</p> <p>Yoga Flow Cancelado</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 2:30pm-3:15pm</p> <p>Baile cardio 3pm-4pm</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>13</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 9am-10am</p> <p>Caja de Herramientas para Cuidadores: Seguridad del hogar 10am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</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>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>14</p> <p>Vivir Plenamente #2 9m-10am</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #2 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón Saludable #3 12pm-1pm</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 2, Sesión de Repaso 4pm-6pm</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>Boxeo Aeróbico 8:30am-9:30am</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #3 (español) 9:30am-10:30am</p> <p>Zumba Cancelado</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p>
<p>17</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Ginisang Sitaw — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Ginisang Sitaw — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (español) 1pm-2pm</p> <p>Zumba Gold Cancelado</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #5 2:30pm-3:30pm</p> <p>HIIT y Ejercicio de la Zona Central 3pm-4pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 4pm-5pm</p>	<p>18</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Ginisang Sitaw — Demostración de Alimentos (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de cuerpo completo 10:30am-11:30am</p> <p>Plátanos salteados con canela — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar 2pm-3pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>19</p>  <p>CERRADO en conmemoración de Juneteenth</p>	<p>20</p> <p>CERRADO 9am-11am</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla Cancelado</p> <p>Yin Yoga Cancelado</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Zumba Gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>21</p> <p>Comprender la Diabetes #5 (español) 9am-10am</p> <p>Vivir Plenamente #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #5 12pm-1pm</p> <p>*Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 2, Sesión 6 4pm-6pm</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>22</p> <p>Boxeo Aeróbico 8:30am-9:30am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10am-11am</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm</p>
<p>24</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Pescado al instante — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Pescado al instante — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demostración de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>HIIT y Ejercicio de la Zona Central 3pm-4pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p>	<p>25</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Género, Identidad y Orientación Sexual (español) 9am-10am</p> <p>Entrenamiento de cuerpo completo 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #3 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Corazón Saludable #3 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>26</p> <p>*Taller: Trabajador de Salud de la Comunidad (CHW) 9am-10am</p> <p>10am-11am (español)</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio.</p> <p>Yoga Flow 9am-10am</p> <p>Boxeo Aeróbico 11am-12pm</p> <p>Pescado al instante — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza Pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Arroz con Cacao — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 1:00pm-1:45pm</p> <p>Artes y manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm</p> <p>Celebración del Mes del Orgullo 3pm-5pm</p> <p>Zumba 3pm-4pm</p> <p>Trivia del Orgullo (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>27</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Cómo hacer ejercicio usando una silla 9am-10am</p> <p>Alto uso de energía y servicios de terceros (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>RCP (español) 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>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>28</p> <p>Comprender la Diabetes #6 9am-10am</p> <p>Vivir Plenamente #3 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir Saludable: Lo Mejor De Mí #4 (español) 12pm-1pm</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Yoga para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Boxeo Aeróbico 8:30am-9:30am</p> <p>Zumba 10:45am-11:45am</p> <p>Fruta dulce — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 11:15am-12pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</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