

## Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
 <p><b>¡ESCANEE!</b> Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>		<p><b>Junio es el mes del ORGULLO. Venga y aprenda más sobre la comunidad LGBTQ.</b></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><b>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.</b></p>		<p>1</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 10am-11am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>3</p> <p>Zumba <del>Cancelado</del> Comprender la diabetes #7 (español) 10am-11am Escultura corporal <del>Cancelado</del> Una vida con consciencia plena #2 11:30am-12:30pm Baile en línea 12pm-1pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm Vivir bien en la comunidad #10 1:30pm-2:30pm Caja de Herramientas para Cuidadores: Siéntase mejor con el arte 3pm-5pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p>4</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> Conceptos Básicos de Medicare 10am-10:30am (español) 10:30-11am Sus beneficios de salud y bienestar 11am-12pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-12:50pm Meditación 1pm-2pm Zumba Gold <del>Cancelado</del> Actividad del Mes del Orgullo (bilingüe) (edades 4+) 3pm-4pm Fuerza pura 4pm-5pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 5:30pm-6pm</p>	<p>5</p> <p><b>CERRADO</b> 9am-1pm</p> <p>Zumba <del>Cancelado</del> Vivir saludable: lo mejor de mi #3 1pm-2pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm Entrenamiento de cuerpo completo 2:15pm-3:15pm Corazón saludable #1 2:30pm-3:30pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Respire bien, viva bien #2 4pm-5pm Yin yoga flow 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p><b>CERRADO</b> 9am-10:30am</p> <p>Escultura corporal <del>Cancelado</del> Baile cardio <del>Cancelado</del> Ceviche de Coliflor— demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Sushi de Plátano — Demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 1:15pm-2pm Baile en línea 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 2:30pm-3:30pm Boxeo Aeróbico 3:30pm-4:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Yoga flow 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna (bilingüe) *Disponible para todos los padres primerizos 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:00pm-12:45pm Cómo hablar con su hijo adolescente sobre la salud sexual (bilingüe) 12:30pm-1:30pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y Ejercicio de la zona central 1:30pm-2:30pm *Grupo prenatal dirigido por parteras (bilingüe) *Disponible para todos los futuros padres 2pm-4pm Body Flow 3pm-4pm Entrenamiento de cuerpo completo 4:30pm-5:30pm</p>	<p>8</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 10:15am-10:45am Postre batido (Shake-a-Pudding) — demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 10am-10:45am Zumba para niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-1pm Zumba 12pm-1pm</p>	
<p>10</p> <p>Zumba 9am-10am Cómo iniciar como mamá #3 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Mi vida, mis decisiones (español) 11:30am-12:30pm Baile en línea 12pm-1pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm Comprender la diabetes #8 1:30pm-2:30pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:15pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm Postre de frutas crujientes — demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p>11</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> Ensalada de frutas colorida— demostración de alimentos para el Mes del Orgullo (bilingüe) (edades 4+) 10:30am-11:30am Comunicación eficaz (español) 12pm-1pm Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) <del>Cancelado</del> Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-12:50pm Meditación 1pm-2pm Zumba Gold 2:30pm-3:30pm Fuerza pura 4pm-5pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 5:30pm-6pm</p>	<p>12</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p><b>CERRADO</b> 10am-1:30pm</p> <p>Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad <del>Cancelado</del> Entrenamiento de cuerpo completo 2:15pm-3:15pm Effective Communication 3pm-4pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Yin yoga flow 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Escultura corporal 9am-10am Baile cardio 10:30am-11:30am Pasta con camarones y col rizada — demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Rollo de Mango y Pepino — Demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 1:15pm-2pm Baile en línea 2pm-3pm Hora de juegos para niños (de 4 a 17 años) 2:30pm-3:30pm Boxeo Aeróbico 3:30pm-4:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Yoga flow 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna (bilingüe) *Disponible para todos los padres primerizos 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:00pm-12:45pm Cómo hablar con su hijo adolescente sobre los métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual (bilingüe) 12:30pm-1:30pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y Ejercicio de la zona central 1:30pm-2:30pm *Grupo prenatal dirigido por parteras (bilingüe) *Disponible para todos los futuros padres 2pm-4pm Body Flow 3pm-4pm Entrenamiento de cuerpo completo 4:30pm-5:30pm</p>	<p>15</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 12:15pm-12:45pm</p>	
<p>17</p> <p>Zumba 9am-10am Corazón saludable #2 (español) 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Respire bien, viva bien #2 (español) 11:30am-12:30pm Baile en línea 12pm-1pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm Iniciar como mamá #7 (español) 1:30pm-2:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 17 años) 3:30pm-4:30pm Galletas Graham de Manzana y Pasas - demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p>18</p> <p>Conozca sus derechos como residente documentado o indocumentado (bilingüe) 10am-11am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-12:50pm Meditación 1pm-2pm Zumba Gold 2:30pm-3:30pm Actividad del Mes del Orgullo (bilingüe) (edades 4+) 3pm-4pm Fuerza pura 4pm-5pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 5:30pm-6pm</p>	<p>19</p> <p><b>CERRADO</b> en conmemoración de Juneteenth</p>	<p>20</p> <p><b>CERRADO</b> 9am-11am</p> <p>Escultura corporal <del>Cancelado</del> Baile cardio <del>Cancelado</del> Ginásio Sitaw (ejotes salteados) - demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Plátanos salteados con canela— Demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 1:15pm-2pm Baile en línea 2pm-3pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 17 años) 2:30pm-3:30pm Boxeo Aeróbico 3:30pm-4:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>Yoga flow 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna (bilingüe) *Disponible para todos los padres primerizos 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:00pm-12:45pm Alto uso de energía y servicios de terceros (bilingüe) 12pm-1pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y Ejercicio de la zona central 1:30pm-2:30pm *Grupo prenatal dirigido por parteras (bilingüe) *Disponible para todos los futuros padres 2pm-4pm Body Flow 3pm-4pm Entrenamiento de cuerpo completo 4:30pm-5:30pm</p>	<p>22</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 10:15am-10:45am Evento: conozca a las parteras 9am-12pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am Zumba 12pm-1pm</p>	
<p>24</p> <p>Zumba 9am-10am Vivir saludable: lo mejor de mi #2 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Corazón saludable #2 11:30am-12:30pm Baile en línea 12pm-1pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm Respire bien, viva bien #1 1:30pm-2:30pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 3:30pm-4:30pm Fruta con crema de chocolate — demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:45pm-5:30pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p>25</p> <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> RCP (español) 10am-1pm Ejercicio en familia (SPARK) (de 4 a 11 años) 11am-12pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:15pm-12:50pm Meditación 1pm-2pm Actividades del Mes del Orgullo Fiesta de baile de Zumba 2:30pm-3:30pm Trivia del Orgullo (bilingüe) 3:30pm-4:30pm *Se ofrecerá refrigerio. Fuerza pura 4pm-5pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 5:30pm-6pm</p>	<p>26</p> <p><b>CERRADO</b> 9am-10:30am</p> <p>Zumba Gold <del>Cancelado</del> Comprender la diabetes #9 (español) 11am-12pm Yoga para adultos mayores y personas con discapacidad 12:30pm-1:30pm Una vida con consciencia plena #1 (español) 12:30pm-1:30pm Vivir saludable: lo mejor de mi #2 (español) 2pm-3pm Entrenamiento de cuerpo completo 2:15pm-3:15pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Yin yoga flow 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Escultura corporal 9am-10am Baile cardio 10:30am-11:30am Pescado al instante - demostración de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Arroz con Cacao - Demostración de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 1:15pm-2pm Baile en línea 2pm-3pm Hora de Películas para Niños (de 4 a 11 años) *Se proporcionará un refrigerio 3pm-5pm Boxeo Aeróbico 3:30pm-4:30pm Cómo hacer ejercicio usando una silla 5pm-6pm</p>	<p>28</p> <p>Yoga flow 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna (bilingüe) *Disponible para todos los padres primerizos 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 12:00pm-12:45pm Sus beneficios de salud y bienestar (español) 12pm-1pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y Ejercicio de la zona central 1:30pm-2:30pm *Grupo prenatal dirigido por parteras (bilingüe) *Disponible para todos los futuros padres 2pm-4pm Body Flow 3pm-4pm Entrenamiento de cuerpo completo 4:30pm-5:30pm</p>	<p>29</p> <p>Baile en línea 8:30am-9:30am RCP 9:30am-12:30pm Fuerza y acondicionamiento 10am-11am Yoga para niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) 12:15pm-12:45pm</p>	

805 West 2nd Street, Suite C, San Bernardino, CA 92410 (en Marshalls Plaza)

Lunes a Viernes, 9am-6pm • Sábados, 8:30am-1pm

1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711

www.iehp.org/crcClasses

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios. Todas las clases son por orden de llegada.