

Table with 6 columns: LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO

Leyenda
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

¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal?
IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer una cita.

Fuerza y acondicionamiento 9am-10am
Kickboxing 10am-11am
Club de Almuerzo (18+) 10:30am-12:30pm
Coma bien con Russell 11am-12pm
Yoga 12pm-1pm

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
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
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
Mi vida, mi elección 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
Respire bien, viva bien 2 4pm-5pm
Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Hatha Yoga 5pm-6pm
Baile para niños 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Corazón saludable 3 9:30am-10:30am (Español)
Un mejor yo 10am-11am
Club de trabajo** 10am-12pm
Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm
Nutrición en familia 10:15am-11am
Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm
Vivir saludable: lo mejor de mí 2 11am-12pm
Ejercicio en silla 12pm-1pm
Los niños comen bien 12pm-1pm
Coma bien con Russell 1pm-2pm
Ejercicio para niños 1pm-2pm
Una vida con consciencia plena 2 1:30pm-2:30pm (Español)
Grupo prenatal dirigido por parteras 2pm-4pm
Empezando Zumba 3pm-4pm
Zumba 4pm-5pm
Movimientos conscientes para niños 4pm-5pm
Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Yoga restaurativa 5pm-6pm
Zumba para niños 5pm-6pm

Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO

Fuerza y acondicionamiento 9am-10am
Kickboxing 10am-11am
Empezando Zumba 10am-11am
Nutrición en familia 10:15am-11am
Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am y 11am-12pm
Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm
Zumba en silla 11am-12pm
Empezando yoga 11am-12pm
Movimientos conscientes para niños 12pm-1pm
Yoga para niños 1pm-2pm
Coma bien con Russell 1pm-2pm
Yoga en silla 2pm-3pm
Noche de cine familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm
Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas
Zumba para niños 3:30pm-4pm
Película 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Baile y ritmo 10am-11am
Zumba en silla 11am-12pm
Yoga restaurativa 12pm-1pm

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
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
Ser autosuficiente 10am-11am
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
Cómo entender la diabetes 1 1pm-2pm
Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm
Meditación 2pm-3pm
Respire bien, viva bien 1 2:30pm-3:30pm (Español)
Ejercicio intensivo 4pm-5pm
Ejercicio para niños 4pm-5pm
Viva bien 9 4pm-5pm
Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Hatha Yoga 5pm-6pm
Baile para niños 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Vivir saludable: lo mejor de mí 3 9:30am-10:30am (Español)
RCP 9:30am-12:30pm
1:30pm-4:30pm (Español)
Un mejor yo 10am-11am
Club de trabajo** 10am-12pm
Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am
Nutrición en familia 10:15am-11am
Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm (Español)
Corazón saludable 1 11am-12pm
Ejercicio en silla 12pm-1pm
Los niños comen bien 12pm-1pm
Cómo entender la diabetes 2 12:30pm-1:30pm (Español)
Coma bien con Russell 1pm-2pm
Ejercicio para niños 1pm-2pm
Empezando Zumba 3pm-4pm
Zumba 4pm-5pm
Movimientos conscientes para niños 4pm-5pm
Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Yoga restaurativa 5pm-6pm
Yoga para niños 5pm-6pm

Partner Network Meeting** 9am-11am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am
Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm
Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm
Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm
Zumba Gold 11am-12pm
Coma bien con Russell 12pm-1pm
Zumba Chair 1pm-2pm
Movimiento y movilidad 2pm-3pm
Grupo prenatal dirigido por parteras 2pm-4pm
¡Aquí viene la pubertad! (para niños de 8 a 11 años con sus padres) 2pm-3pm
3pm-4pm (Español)
Hatha Yoga 4pm-5pm
U-Jam 5pm-6pm
Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 años con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 12pm-2pm y 4pm-6pm

Fuerza y acondicionamiento 9am-10am
Kickboxing 10am-11am
Empezando Zumba 10am-11am
Nutrición en familia 10:15am-11am
Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am y 11am-12pm
Zumba en silla 11am-12pm
Empezando yoga 11am-12pm
Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm
Movimientos conscientes para niños 12pm-1pm
Yoga para niños 1pm-2pm
Coma bien con Russell 1pm-2pm
Yoga en silla 2pm-3pm
Noche de juegos en familia Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm
Proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.
Club de padres 4pm-5:30pm
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm

Zumba para tonificar 9am-10am
Zumba 10am-11am
Coma bien con Russell 11am-12pm
Yoga en silla 12pm-1pm

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
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm
Ejercicio en silla 12pm-1pm
Taller de trabajador de salud de la comunidad 12pm-12:45pm
Zumba para niños 12pm-1pm
Yoga en silla 1pm-2pm
Clase de arte 1pm-2pm
Una vida con consciencia plena 2 1pm-2pm
Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm
Meditación 2pm-3pm
Mi vida, mi elección 2:30pm-3:30pm (Español)
Ejercicio intensivo 4pm-5pm
Ejercicio para niños 4pm-5pm
Respire bien, viva bien 1 4pm-5pm
Hatha Yoga 5pm-6pm
Baile para niños 5pm-6pm

CERRADO en conmemoración de Juneteenth

CERRADO 9am-11am
Coma bien con Russell 11am-12pm
Empezando Zumba 11am-12pm
Grupo para nuevos padres de lactancia 11am-1pm
Hora de jugar (autodirigido) 11am-12pm
Zumbini 11:15am-12pm
Zumba Gold 12pm-1pm
Ejercicio en silla 1pm-2pm
Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm
Movimiento y movilidad 2pm-3pm
Hablar con su adolescente sobre relaciones saludables 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español)
Medicare 101 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español)
Grupo prenatal dirigido por parteras 2pm-4pm
Hatha Yoga 4pm-5pm
Inglés como segundo idioma 4pm-5pm
U-Jam 5pm-6pm
Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 años con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 12pm-2pm y 4pm-6pm

Fuerza y acondicionamiento 9am-10am
Kickboxing 10am-11am
Mimar a mi bebe** 10am-1pm
Un taller gratuito para padres y cuidadores de bebés 0-4 Un programa educativo que proporciona recursos y apoyo para el desarrollo infantil. Obsequios gratuitos para los cuidadores participantes. Escanee código QR
Nutrición en familia 10:15am-11am
Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am y 11am-12pm
Zumba en silla 11am-12pm
Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm
Movimientos conscientes para niños 12pm-1pm
Yoga para niños 1pm-2pm
Coma bien con Russell 1pm-2pm
Corazón saludable 1 1pm-2pm (Español)
Yoga en silla 2pm-3pm
Talleres sobre Maternidad 7 2:30pm-3:30pm
Noche de juegos en familia Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm
Proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.
Vivir saludable: lo mejor de mí 4 4pm-5pm (Español)

Celebración de graduados del 2024
Traiga a sus graduados para celebrar su logro especial 10:30am-12:30pm

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
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
Ser autosuficiente 10am-11am
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
Una vida con consciencia plena 3 1pm-2pm
Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm
Meditación 2pm-3pm
Respire bien, viva bien 2 2:30pm-3:30pm (Español)
Ejercicio intensivo 4pm-5pm
Cómo entender la diabetes 2 4pm-5pm
Artes y manualidades en Familia 4pm-5pm
Invita a los abuelos a la diversión familiar. Se proporcionan refrigerios ligeros y bebidas. Mientras duren las reservas.
Hatha Yoga 5pm-6pm
Baile para niños 5pm-6pm

CERRADO 9am-2pm
Educación sobre energía y ahorro** 2pm-3pm
Baile de diversidad ¡Celebra el mes del orgullo con nosotros! 3:30pm-5:30pm

Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Fiesta de cumpleaños en Junio Para niños de 0 a 5 años con sus padres ¡Trae a tus pequeños humanos a celebrar!
Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm
Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm
Zumba Gold 12pm-1pm
Ejercicio en silla 1pm-2pm
Zumba para niños 1pm-2pm
Movimiento y movilidad 2pm-3pm
Hablar con su adolescente sobre salud reproductiva 2pm-3pm
3pm-4pm (Español)
Grupo prenatal dirigido por parteras 2pm-4pm
Hatha Yoga 4pm-5pm
U-Jam 5pm-6pm
Campamento de verano familiar Para niños de 5 a 11 años con sus padres Únase a nosotros para una variedad de actividades y diversión para la familia 4pm-6pm

Fuerza y acondicionamiento 9am-10am
Una vida con consciencia plena 2 9:30am-10:30am (Español)
Kickboxing 10am-11am
Empezando Zumba 10am-11am
Nutrición en familia 10:15am-11am
Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am y 11am-12pm
Zumba en silla 11am-12pm
Empezando yoga 11am-12pm
Vivir saludable: lo mejor de mí 3 11am-12pm
Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm
Movimientos conscientes para niños 12pm-1pm
Yoga para niños 1pm-2pm
Coma bien con Russell 1pm-2pm
Cómo entender la diabetes 3 1:30pm-2:30pm (Español)
Yoga en silla 2pm-3pm
Noche de cine familiar Para niños de 5 a 11 con sus padres 3:30pm-5:30pm
Proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.
Zumba para niños 3:30pm-4pm
Película 4pm-5:30pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Baile y ritmo 10am-11am
Zumba en silla 11am-12pm
Yoga restaurativa 12pm-1pm