

Table with 7 columns: THỨ HAI, THỨ BA, THỨ TƯ, THỨ NĂM, THỨ SÁU, THỨ BẢY

Chú thích
Phòng chữ màu xanh dương - Các lớp dành cho trẻ sơ sinh & trẻ mới biết đi từ 0-5 tuổi có phụ huynh đi kèm
Phòng chữ màu tím - Các lớp dành cho trẻ từ 5-11 tuổi có phụ huynh đi kèm
Phòng chữ màu xanh lá - Các lớp dành cho thanh thiếu niên từ 12-17 tuổi
Phòng chữ màu đen - Các lớp dành cho người từ 18 tuổi trở lên

Quý vị có cần hỗ trợ điền đơn Gia hạn Medi-Cal không?
IEHP luôn sẵn sàng trợ giúp. Gọi chúng tôi theo số 1-888-860-1296 hoặc đến trung tâm của chúng tôi để đặt lịch hẹn.
Nhân viên Phụ trách sự hội đủ điều kiện Medi-Cal - Nhận hỗ trợ đăng ký Medi-Cal và các hỗ trợ khác từ nhân viên Medi-Cal tại chỗ. Lấy lịch hẹn của quý vị tại trung tâm.

Sức mạnh và Thể lực
Kickboxing
Cầu lạc bộ Bữa nửa buổi (18+)
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Yoga
12 giờ trưa - 1 giờ chiều

Zumba Core 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Thanh điệu & Điều khác
Ghi danh Cal Fresh
Zumbini
Thế dục với Ghế
Nghệ thuật & Thủ công cho Trẻ em
Yoga với Ghế
Zumba cho Trẻ em
Cuộc sống Của tôi, Chọn Lựa Của Tôi
Định hướng Lòng tốt
Thiền 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Lâm Mẻ 10
Huấn luyện Trại khởi động
Hít Thở Đầu, Sống Khỏe 2
Nghệ thuật sáng tạo cho Thanh thiếu niên
Cầu lạc bộ Phụ huynh
Hatha Yoga
Kiểu vũ cho Trẻ em

Huấn luyện Trại khởi động
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Trái tim Khỏe mạnh 3
Tối Tuyệt vời Hơn
Cầu lạc bộ Việc làm**
Nhóm những Người mới làm cha mẹ theo Định hướng Nuôi con Bồng Sứa mẹ
Dinh dưỡng cho Gia đình
Nhóm Hỗ trợ Chuyển Đau buồn & Mất mát
Sống Lành mạnh: Bản thể tốt nhất của Tôi 2
Thế dục với Ghế
Trẻ An Tồi
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Thế dục cho Trẻ em
Sống Chánh niệm 2
Nhóm Tiền sản theo Định hướng Hộ sinh
Zumba cho Người mới Bắt đầu
Zumba 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Các Hoạt động tạo Sự Chú ý cho Trẻ em 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật Sáng tạo dành cho Thanh thiếu niên
Cầu lạc bộ Phụ huynh
Yoga Phục hồi 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Zumba cho Trẻ em 5 giờ chiều-6 giờ chiều

Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng ĐÓNG CỬA

Sức mạnh & Thể lực 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Kickboxing 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Zumba cho Người mới Bắt đầu
Dinh dưỡng cho Gia đình
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Cầu lạc bộ Đọc sách và Thủ công cho Trẻ nhỏ
Zumba với Ghế
Yoga cho Người mới Bắt đầu
Các Hoạt động tạo Sự Chú ý cho Trẻ em
Yoga cho Trẻ em
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Yoga với Ghế
Phim dành cho Gia đình Ban Đêm
Trẻ em từ 5-11 tuổi có phụ huynh đi kèm
Zumba cho Trẻ em
Xem phim
Cầu lạc bộ Phụ huynh
Cầu lạc bộ Người chỉ huy Thanh thiếu niên

Huấn luyện Trại khởi động
Thế dục Khiêu vũ
Zumba với Ghế
Yoga Phục hồi

Zumba Core 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Thanh điệu & Điều khác
Ghi danh Cal Fresh
Sống Tự lập
Zumbini
Thế dục với Ghế
Nghệ thuật & Thủ công cho Trẻ em
Yoga với Ghế
Zumba cho Trẻ em
Hiểu về Bệnh Tiểu đường 1
Định hướng Lòng tốt
Thiền 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Hít Thở Đầu, Sống Khỏe 1
Huấn luyện Trại khởi động
Thế dục cho Trẻ em
Sống Khỏe 9
Nghệ thuật sáng tạo cho thanh thiếu niên
Cầu lạc bộ Phụ huynh
Hatha Yoga
Kiểu vũ cho Trẻ em

Huấn luyện Trại khởi động
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Khu vực cho Trẻ nhỏ
Sống Lành mạnh: Bản thể tốt nhất của Tôi 3
CPR
Tối Tuyệt vời hơn
Cầu lạc bộ Việc làm**
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Dinh dưỡng cho Gia đình
Nhóm Hỗ trợ Chuyển Đau buồn & Mất mát
Trái tim Khỏe mạnh 1
Thế dục với Ghế
Trẻ An Tồi
Hiểu về Bệnh Tiểu đường 2
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Thế dục cho Trẻ em
Zumba cho Người mới Bắt đầu
Zumba 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Các Hoạt động tạo Sự Chú ý cho Trẻ em 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật Sáng tạo dành cho Thanh thiếu niên
Cầu lạc bộ Phụ huynh
Yoga Phục hồi 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Zumba cho Trẻ em 5 giờ chiều-6 giờ chiều

Buổi họp Nhóm Cộng Sự
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Tiếng Anh như Ngôn ngữ Thứ hai
Nhóm những Người mới làm cha mẹ theo Định hướng Nuôi con Bồng Sứa mẹ
Zumbini
Zumba Gold
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Zumba với Ghế
Văn động & Di chuyển
Nhóm Tiền sản theo Định hướng Hộ sinh
Đến tuổi Đầy thì rời
Trại Hè cho Gia đình

Sức mạnh và Thể lực 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Kickboxing 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Bắt đầu Nhảy Zumba
Dinh dưỡng cho Gia đình
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Yoga dành cho Người mới Bắt đầu
Zumba với Ghế
Cầu lạc bộ Đọc sách và Thủ công cho Trẻ nhỏ
Các Hoạt động tạo Sự Chú ý cho Trẻ em
Yoga cho Trẻ em
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Yoga với Ghế
Đêm chơi Trò chơi cùng Gia đình
Cầu lạc bộ Phụ huynh
Cầu lạc bộ Người chỉ huy Thanh thiếu niên

Zumba Toning
Zumba
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Zumba với Ghế

Zumba Core 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Thanh điệu & Điều khác
Ghi danh Cal Fresh
Zumbini
Hội thảo Nhân viên Y tế Cộng đồng
Zumba cho Trẻ em
Yoga với Ghế
Lớp học Nghệ thuật
Sống Chánh niệm 2
Định hướng Lòng tốt
Thiền 2 giờ chiều-3 giờ chiều
My Life, My Choice (Cuộc sống của Tôi, Lựa chọn của Tôi)
Huấn luyện Trại khởi động
Thế dục cho Trẻ em
Hít Thở Đầu, Sống Khỏe 1
Hatha Yoga
Kiểu vũ cho Trẻ em

ĐÓNG CỬA
nghỉ lễ Juneteenth

ĐÓNG CỬA
9 giờ sáng-11 giờ sáng
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Zumba cho Người mới Bắt đầu
Nhóm những Người mới làm cha mẹ theo Định hướng Nuôi con Bồng Sứa mẹ
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Zumbini
Zumba Gold
Thế dục với Ghế
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Văn động & Di chuyển
Trò chuyện với Trẻ thanh thiếu niên của Quý vị về Các mối quan hệ Lành mạnh
Medicare 101
Nhóm Tiền sản theo Định hướng Hộ sinh
Hatha Yoga 5
Tiếng Anh như Ngôn ngữ Thứ hai
U-Jam
Trại Hè cho Gia đình

Sức mạnh & Thể lực 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Kickboxing 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Chăm Sóc Con**
Dinh dưỡng cho Gia đình
Cầu lạc bộ Đọc sách và Thủ công cho Trẻ nhỏ
Zumba với Ghế
Các Hoạt động tạo Sự Chú ý cho Trẻ em
Yoga cho Trẻ em
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Trái tim Khỏe mạnh 1
Yoga với Ghế
Lâm Mẻ 7
Đêm chơi Trò chơi cùng Gia đình
Sống lành mạnh: Bản thể tốt nhất của tôi 4

Lễ Tôn vinh Tốt nghiệp 2024
Hãy cùng các học sinh tốt nghiệp của quý vị đến để tôn vinh thành tựu đặc biệt của trẻ.
10:30 sáng - 12:30 trưa

Zumba Core 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Thanh điệu & Điều khác
Ghi danh Cal Fresh
Tự lập
Zumbini
Thế dục với Ghế
Nghệ thuật & Thủ công cho Trẻ em
Yoga với Ghế
Zumba cho Trẻ em
Sống Chánh niệm 3
Định hướng Lòng tốt
Thiền 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Hít Thở Đầu, Sống Khỏe 2
Hiểu về Bệnh Tiểu đường 2
Huấn luyện Trại khởi động
Nghệ thuật và Thủ công Gia đình
Mời ông bà đến chung vui cùng gia đình.
Cung cấp đồ ăn nhẹ và giải khát.
Hatha Yoga
Kiểu vũ cho Trẻ em

ĐÓNG CỬA
9 giờ sáng-2 giờ chiều
Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Buổi tiệc Khiêu vũ Đa dạng
Chào mừng tháng PRIDE với chúng tôi!
3:30 chiều - 5:30 chiều

Hướng dẫn & Cân bằng về Năng lượng**
Tiệc Sinh Nhật Tháng Sáu
Dành cho trẻ em từ 0-5 tuổi có phụ huynh đi cùng
Nhóm những Người mới làm cha mẹ theo Định hướng Nuôi con Bồng Sứa mẹ
Tiếng Anh như Ngôn ngữ Thứ hai
Zumba Gold
Thế dục với Ghế
Zumba cho Trẻ em
Văn động & Di chuyển
Trò chuyện với Trẻ thanh thiếu niên của quý vị về Sức khỏe Sinh sản
Hatha Yoga 5
U-Jam
Trại Hè cho Gia đình

Sức mạnh & Thể lực 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Sống Chánh niệm 2
Kickboxing 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Zumba cho Người mới Bắt đầu
Dinh dưỡng cho Gia đình
Thời gian Chơi (Tự Chọn)
Zumba với Ghế
Yoga cho Người mới Bắt đầu
Sống Lành mạnh: Bản thể tốt nhất của Tôi 3
Cầu lạc bộ Đọc sách và Thủ công cho Trẻ nhỏ
Các Hoạt động tạo Sự Chú ý cho Trẻ em
Yoga cho Trẻ em
Ân ỨNG LÀNH MẠNH VỚI RUSSELL
Hiểu về Bệnh Tiểu đường 3
Lâm Mẻ 7
Yoga với Ghế
Phim dành cho Gia đình Ban Đêm
Zumba cho Trẻ em

Huấn luyện Trại khởi động
Sống Chánh niệm 2
Thế dục Khiêu vũ
Zumba với Ghế
Yoga Phục hồi