

**Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p>  <p><b>CERRADO</b></p>	<p>3</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Vivir bien en la comunidad #1 9am-10am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón Saludable #1 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>4</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am</p> <p>Infórmese sobre los servicios gratuitos de ciudadanía/inmigración y asistencia legal (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Piña con mole dulce — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 2:30pm-1:30pm</p> <p>Conceptos básicos de medicare 2pm-2:30pm 2:30pm-3pm (español)</p> <p>Pastel de ángel con moras — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p>	<p>5</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p>	<p>6</p> <p>Consentir a mi bebé (bilingüe) 10am-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 4, Session 1 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>7</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>9</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Barquitos rellenos de atún — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Barquitos rellenos de atún — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo 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>*Reunión con un helado (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>*Se ofrecerán refrigerios</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Autocuidado: Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>10</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Límites y consentimiento 9am-10am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Barquitos rellenos de atún — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Zumba Cancelado</p>	<p>11</p> <p><b>CERRADO 9am-2pm</b></p> <p>Yoga flow para principiantes Cancelado</p> <p>Boxeo aerobico Cancelado</p> <p>Fuerza pura Cancelado</p> <p>Quesadillas de brócoli y queso — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p>	<p>12</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 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>*Reunión para disfrutar de infusiones frutales. 3:30pm-4:30pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>*Se ofrecerán refrigerios</p>	<p>13</p> <p>Respire bien viva bien #1 9am-10am</p> <p>Comprender la diabetes #2 (español) 10:30am-11:30pm</p> <p>Una vida con conciencia plena #3 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Comprender la diabetes #2 2:30pm-3:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 4, Sesión 2 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Boxeo aerobico 8:30am-9:30am</p> <p>Una vida con conciencia plena #1 (español) 9:30am-10:30am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10am- 11am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:15am-12pm</p> <p>Waffles y brochetas de fruta — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Zumba 12:15pm-1pm</p>
<p>16</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Tostadas de Frijoles — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Tostadas de Frijoles — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Zumba gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Reunión con un helado (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>*Se ofrecerán refrigerios</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Autocuidado: Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>17</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Vivir bien en la comunidad #2 9am-10am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Dejar de fumar: ¿por dónde empezar? 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>18</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am</p> <p>*Conozca al entrenador (bilingüe) 10am-10:30am</p> <p>* Se ofrecerán refrigerios</p> <p>Electricidad, seguridad del gas natural y cómo interpretar su factura telefónica (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Tostadas de Frijoles — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Ensalada de frutas — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p>	<p>19</p> <p><b>CERRADO 9am-11am</b></p> <p>Feria de Preparación y Seguridad para Emergencias 11am-1pm</p> <p>DEMOS   JUEGOS   COMIDA</p> <p>Venga y aprenda formas en que puede prepararse para emergencias.</p> <p>Zumba gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Hora de juegos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>20</p> <p>Celebración de la Herencia Hispana 9:30am-12pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 9:30am-11:30am</p> <p>Enchiladas rojas y verdes de espinacas — Demo de alimentos (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: grupo 4, Sesión 3 Cancelado</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>21</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>23</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Avena con calabaza — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Avena con calabaza — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm</p> <p>Zumba Gold 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Conozca al entrenador (bilingüe) 2:30pm-3:30pm</p> <p>*Reunión con un helado (bilingüe) 2:30pm-3:30pm</p> <p>*Se ofrecerán refrigerios</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Autocuidado: Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>24</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Límites y consentimiento (español) 9am-10am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>*Conozca al entrenador (bilingüe) 1pm-2pm</p> <p>*Reunión para disfrutar de infusiones frutales. 1pm-2pm</p> <p>*Se ofrecerán refrigerios</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Lleve el Control de Su Glucosa: conceptos básicos para controlar los niveles de azúcar en la sangre 4:30pm-6pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>25</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>26</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am</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>Hora de juegos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p>27</p> <p>Respire bien viva bien #1 (español) 9am-10am</p> <p>Comprender la diabetes #3 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón Saludable #1 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Comprender la diabetes #3 2:30pm-3:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 4, sesión 4 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>28</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>30</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>Septiembre es el mes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De la <b>concientización sobre el cuidado personal</b>. Tómese un tiempo para usted y manténgase saludable durante la próxima temporada de gripe. Busque <b>actividades de autocuidado en morado</b>.</li> <li><b>Nacional de preparación para emergencias</b>. Acompáñenos el miércoles 18 de septiembre de 11am-2pm para nuestra <b>Feria de Preparación y Seguridad para Emergencias</b>.</li> </ul>		<p>Los paquetes de <b>noviembre de Medi-Cal</b> se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro <b>Especialista de Renovación todos los miércoles</b>.</p>		 <p><b>¡ESCANEE!</b></p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</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