


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p><b>CERRADO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> Especialista de Renovación de Medi-Cal Ejercicio de energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de juego para mentes de pequeños</b> 9am-10am Zumba 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de currículum** 10am-12pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am Preparación para desastres 11am-11:30am (Español) <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Conceptos Básicos de Computación 12:30pm-1:30pm Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Yoga en silla 1pm-2pm Conceptos Básicos de Word** 1:30pm-3:30pm Come bien 2pm-3pm HIIT 3pm-4pm Ejercicio Intensivo 4pm-5pm <b>Hora de diversión familiar</b> 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm Ejercicio de pound para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> Ejercicio Intensivo 9am-10am Ejercicio de energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Charlas del capítulo y actividades 9am-10:30am Un mejor yo 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Fundamentos de nutrición 11am-12pm Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm (Español) Zumba en silla 1pm-2pm</p> <p><b>Reunión con un helado</b> <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> 3pm-5pm</p> <p>Ejercicio de Pound 4pm-5pm <b>Hora de diversión familiar</b> 4pm-5pm Entrenamiento de bajo impacto 5pm-6pm Ejercicio para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>5</b></p> <p>Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Power Yoga 10am-11am Conceptos Básicos de Excel** 10am-12pm Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm HIIT 11am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p><b>Hora Social de Mamás</b> Para bebés de 0 a 3 años y futuras mamás. Ven y únete a nosotros y concé a otras Mamás. ¡recibe un regalo gratis! ¡Hasta agotar existencias! 12pm-1pm</p> <p>Conceptos Básicos de PowerPoint** 12:30pm-2:30pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Ejercicio de baile 4pm-5pm <b>Baile para niños</b> 4pm-5pm Restorative Yoga 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>6</b></p> <p>Kickboxing 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 9am-10:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Entrenamiento de bajo impacto 2pm-3pm Movimiento y movilidad 4pm-5pm <b>Noche de cine familiar</b> 4pm-5:30pm <i>Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.</i> Yin Yoga 5pm-6pm</p>
<p><b>9</b></p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Respire bien, viva bien 2 9am-10am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Movimiento y movilidad 10am-11am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Vivir saludable: lo mejor de mí 1 10:30am-11:30am (Español) Kickboxing en silla 12pm-1pm Entrenamiento de bajo impacto 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Talleres sobre maternidad 2 1:30pm-2:30pm (Español) Meditación 2pm-3pm Mi vida, mi elección 3pm-4pm</p> <p><b>Reunión con un helado</b> <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> 3pm-5pm</p> <p>Ejercicio en silla 4pm-5pm <b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-5pm Hatha Yoga 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> <b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> Ejercicio de energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am Zumba 10am-11am Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Evento de trabajo de Goodwill</b> 10am-1pm</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm Conceptos Básicos de Computación 12:30pm-1:30pm Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Clase de costura 1pm-3pm Conceptos Básicos de Word** 1:30pm-3:30pm Come bien 2pm-3pm Ejercicio Intensivo 4pm-5pm <b>Hora de diversión familiar</b> 4pm-5pm Zumba Core 5pm-6pm Ejercicio de Pound para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>11</b></p> <p>Ejercicio Intensivo 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Charlas del capítulo y actividades 9am-10:30am RCP 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Club de trabajo** 10am-12pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Fundamentos de nutrición 11am-12pm Zumba en silla 1pm-2pm</p> <p><b>Reunión con un helado</b> <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> 3pm-5pm</p> <p>Ejercicio de Pound 4pm-5pm <b>Hora de diversión familiar</b> 4pm-5pm Entrenamiento de bajo impacto 5pm-6pm Ejercicio para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>12</b></p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Reunión de la red de socios**</b> 9am-11am</p> <p>Power Yoga 10am-11am Conceptos Básicos de Excel** 10am-12pm Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm HIIT 11am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p><b>Hora Social de Mamás</b> Para bebés de 0 a 3 años y futuras mamás. ven y únete a nosotros y concé a otras Mamás. ¡recibe un regalo gratis! ¡Hasta agotar existencias! 12pm-1pm</p> <p>Conceptos Básicos de PowerPoint** 12:30pm-2:30pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Ejercicio en silla 1pm-2pm Come bien 2pm-3pm Ejercicio de baile 4pm-5pm <b>Baile para niños</b> 4pm-5pm Restorative Yoga 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>13</b></p> <p>Kickboxing 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 9am-10:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm Zumba 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm <b>Noche de juegos en familia</b> 3:30pm-5:30pm <i>Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.</i> Movimiento y movilidad 4pm-5pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>
<p><b>16</b></p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita (VITA)**</b> 9am-4pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Movimiento y movilidad 10am-11am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Kickboxing en silla 12pm-1pm Community Health Worker Workshop 12pm-12:45pm Entrenamiento de bajo impacto 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm</p> <p><b>Reunión con un helado</b> <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> 3pm-5pm</p> <p>Artes para niños 3:30pm-4:30pm Ejercicio en silla 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> Ejercicio de energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Zumba Chair 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de currículum** 10am-12pm Salud de senos y cuello uterino 11am-12pm</p> <p><b>Feria de seguridad y preparación para emergencias</b> 11am-1pm <i>Únase a nosotros para aprender maneras en que puede prepararse para emergencias. Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.</i></p> <p>Conceptos Básicos de Computación 12:30pm-1:30pm Yoga en silla 1pm-2pm Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Conceptos Básicos de Word** 1:30pm-3:30pm Come bien 2pm-3pm HIIT 3pm-4pm Ejercicio Intensivo 4pm-5pm <b>Hora de diversión familiar</b> 4pm-5pm Zumba Core 5pm-6pm Ejercicio de Pound para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> Ejercicio Intensivo 9am-10am Talleres sobre maternidad 9 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Charlas del capítulo y actividades 9am-10:30am Un mejor yo 10am-11am Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Club de trabajo** 10am-12pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Vivir saludable: lo mejor de mí 2 10:30am-11:30am (Español) Fundamentos de nutrición 11am-12pm Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm</p> <p><b>Hora Social de Mamás</b> Para bebés de 0 a 3 años y futuras mamás. Ven y únete a nosotros y concé a otras Mamás. ¡recibe un regalo gratis! ¡Hasta agotar existencias! 12pm-1pm</p> <p>Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Respire bien, viva bien 1 1:30pm-2:30pm (Español) Vivir bien 2 3pm-4pm</p> <p><b>Reunión con un helado</b> <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> 3pm-5pm</p> <p>Ejercicio de Pound 4pm-5pm <b>Hora de diversión familiar</b> 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Entrenamiento de bajo impacto 5pm-6pm Bullying y redes sociales más seguras 5pm-6pm</p>	<p><b>19</b></p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Power Yoga 10am-11am Conceptos Básicos de Excel** 10am-12pm Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm HIIT 11am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Conceptos Básicos de PowerPoint** 12:30pm-2:30pm</p> <p>Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Ejercicio en silla 1pm-2pm Come bien 2pm-3pm Ejercicio de baile 4pm-5pm <b>Baile para niños</b> 4pm-5pm Restorative Yoga 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>20</b></p> <p>Kickboxing 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 9am-10:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm Zumba 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm Movimiento y movilidad 4pm-5pm <b>Noche de cine familiar</b> 4pm-5:30pm <i>Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.</i> Club de padres 4pm-5:30pm <b>Club de liderazgo para jóvenes</b> 4pm-5:30pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>
<p><b>23</b></p> <p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita (VITA)**</b> 9am-4pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Corazón saludable 1 9am-10am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am Movimiento y movilidad 10am-11am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Vivir saludable: lo mejor de mí 3 10:30am-11:30am (Español) Kickboxing en silla 12pm-1pm Entrenamiento de bajo impacto 1pm-2pm Cómo entender la diabetes 2 1:30pm-2:30pm (Español) Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Cómo entender la diabetes 9 3pm-4pm Ejercicio en silla 4pm-5pm <b>Artes y manualidades familiar</b> 4pm-5pm <i>Invita a los abuelos a la diversión familiar. Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.</i> Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> <b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> Ejercicio de energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am Zumba 10am-11am <b>Hora de jugar en familia</b> 10am-11am Desarrollo de currículum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Preparación para desastres 11am-11:30am (Español) <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Conceptos Básicos de Computación 12:30pm-1:30pm Yoga en silla 1pm-2pm Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Conceptos Básicos de Word** 1:30pm-3:30pm Come bien 2pm-3pm HIIT 3pm-4pm Ejercicio Intensivo 4pm-5pm <b>Hora de diversión familiar</b> 4pm-5pm Zumba Core 5pm-6pm Ejercicio de Pound para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Fiesta de Cumpleaños</b> Para niños de 0 a 5 con sus padres 10am-12pm <i>¡Trae a tus pequeños humanos a celebrar!</i></p> <p>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm HIIT 11am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Medicare 101 1pm-2pm y 2pm-3pm (Español)</p> <p><b>Hora Social de Mamás</b> Para bebés de 0 a 3 años y futuras mamás. Ven y únete a nosotros y concé a otras Mamás. ¡recibe un regalo gratis! ¡Hasta agotar existencias! 12pm-1pm</p> <p>Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Reunión con agua refrescante 1pm-3pm <i>Únete a nosotros para disfrutar un refresco</i> Come bien 2pm-3pm Ejercicio de baile 4pm-5pm <b>Baile para niños</b> 4pm-5pm Restorative Yoga 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p><b>27</b></p> <p>Kickboxing 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 9am-10:30am Fuerza y acondicionamiento 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm Zumba 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm <b>Noche de juegos en familia</b> 3:30pm-5:30pm <i>Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.</i> Movimiento y movilidad 4pm-5pm Club de padres 4pm-5:30pm <b>Club de liderazgo para jóvenes</b> 4pm-5:30pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>



**Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO**

### 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.

**¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor?** Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de lunes a viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy!

**Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal** - Obtenga ayuda para solicitar Medi-Cal, entre otros servicios por parte de un trabajador de Medi-Cal. ❤️

**Para brindarle un mejor servicio, el Centro de Bienestar Comunitario funcionará con un horario revisado por un tiempo limitado, con cierre los sábados. Apreciamos su comprensión y apoyo mientras mejoramos activamente nuestros niveles de personal para mejorar el servicio para usted.**