


Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Febrero es el mes del corazón en Estados Unidos. Tome medidas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Revise nuestras clases GRATUITAS del mes sobre la salud cardíaca. Use prendas ROJAS los días marcados con corazones.</p>			 <p>¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>Los paquetes de Abril 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.</p>
<p>3</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumbini (edades 0-3) 10am-10:45am Meditación 10:30am-11:30am Año nuevo chino artes y Manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm Fuerza pura 12pm-1pm Ejercicios HIIT y de la zona central 2pm-3pm Hora de Juegos (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>4</p> <p>Entrenamiento Circuito 9am-10am Reunión social con miel y te (bilingüe) 10am-10:30am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am Entrenamiento Fitness 12pm-1pm Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm Body Flow 1:30pm-2:30pm Herramientas digitales para una vida más saludable 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 5</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10:30am-11:30am Ejercicios de la zona central 10:30am-11:30am Boxeo aerobico 12pm-1pm Fuerza pura 1:30pm-2:30pm Tabata en silla 3pm-4pm Tabata for Kids para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15 pm Entrenamiento Bootcamp 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 9:30am-11am Yin Yoga 10:30am-11:30am Artes y manualidades (bilingüe) 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 2pm-3pm Escultura corporal 3:30pm-4:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Vivir bien en la comunidad #1 9am-10am Corazon saludable #3 (español) 10:30am-11:30am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 12pm-1pm Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm Entrenamiento Circuito 2pm-3pm Corazon saludable #3 2:30pm-3:30pm Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm Padres 24/7: Grupo 6, Sesión 4 4pm-6pm</p>
<p>10</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumbini (edades 0-3) 10am-10:45am Meditación 10:30am-11:30am Hora de Juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm Fuerza pura 12pm-1pm Ejercicios HIIT y de la zona central 2pm-3pm Artes y manualidades (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>11</p> <p>Entrenamiento Circuito 9am-10am Cómo tener una relación sana (bilingüe) 9am-10am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 (español) 10:30am-11:30am Entrenamiento Fitness 12pm-1pm Mi Vida, Mi Elección 12pm-1pm Body flow 1:30pm-2:30pm Comprender la diabetes #3 (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Comprender la diabetes #3 4pm-5pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 12</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe) 9am-9:30am Programa de "Slamming" y servicio de agregación de gas (bilingüe) 10am-11am Ejercicios de la zona central 10:30am-11:30am Boxeo aerobico 12pm-1pm Fuerza pura 1:30pm-2:30pm Tabata en silla 3pm-4pm Tabata for Kids para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15 pm Estiramiento puro 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 9:30am-11am Yin Yoga 10:30am-11:30am Hora de Juegos (bilingüe) 12pm-1pm *Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 1pm-2pm *Premio de Rifa en clase Equilibrio y estabilidad 2pm-3pm Escultura corporal 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Conozca Sus Derechos/y de Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Reunión social con miel y te (bilingüe) 12pm-12:30pm Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm Entrenamiento Circuito 2pm-3pm Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm Padres 24/7: Grupo 6, Sesión 5 4pm-6pm</p>
<p>17</p> <p>CERRADO</p>	<p>18</p> <p>Caja de Herramientas para Cuidadores: Vida Feliz, Cuerpo y Mente (español) 9am-10am Entrenamiento Circuito 9am-10am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am Mi Vida, Mi Elección (español) 10:30am-11:30am Vivir plenamente #2 (español) 11:45am-12:45pm Entrenamiento Fitness 12pm-1pm Sus beneficios de salud y bienestar (español) 1pm-2pm Body flow 1:30pm-2:30pm Herramientas digitales para una vida más saludable (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 3:45pm-4:45pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 5pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 19</p> <p>Clínica de bienestar para niños y jóvenes adultos 9am-4pm (Miembros de IEHP solamente, edades 3-21)</p> <p>Acompáñenos a un día lleno para la familia Juegos Actividades Diversión 9am-5pm ¡Todos son bienvenidos!</p>	<p>20</p> <p>Celebración del Mes de la Historia Afroamericana (Todas las edades) 10am-12pm</p> <p>*Se proporcionará un refrigerio. Se requiere confirmación de asistencia.</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 1pm-2:30pm Tabata gold 2pm-3pm Escultura corporal 3:30pm-4:30pm Mes de la Historia Afroamericana para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Consentir a mi bebé (bilingüe) 10am-1pm Zumbini (edades 0-3) Cancelado Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm Entrenamiento Circuito 2pm-3pm Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm Padres 24/7: Grupo 6, Sesión de repaso 4pm-6pm</p>
<p>24</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumbini (edades 0-3) 10am-10:45am Meditación 10:30am-11:30am Hora de Juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm Fuerza pura 12pm-1pm Ejercicios HIIT y de la zona central 2pm-3pm Artes y manualidades (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>25</p> <p>Entrenamiento Circuito 9am-10am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am Entrenamiento Fitness 12pm-1pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 12pm-12:30pm Body Flow 1:30pm-2:30pm Artes y manualidades (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 26</p> <p>Game hour (Bilingual) 9am-10am Ejercicios de la zona central 10:30am-11:30am Boxeo aerobico 12pm-1pm Fuerza pura 1:30pm-2:30pm Tabata en silla 3pm-4pm Tabata for Kids para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15 pm Estiramiento puro 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>28</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Comprender la diabetes #4 (español) 10:30am-11:30am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Vivir plenamente #2 12pm-1pm Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm Entrenamiento Circuito 2pm-3pm Comprender la diabetes #4 2:30pm-3:30pm Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm Padres 24/7: Grupo 6, Sesión 6 4pm-6pm</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