

















Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Febrero es el mes del corazón. 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>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>		 Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO
<p>3</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am Vivir bien lo mejor de mi #3 11:30am-12:30pm Su corazón, su vida #2 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Una vida con conciencia plena #1 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Hora de juegos (bilingüe) 4pm-5pm Baile cardio 5pm-6pm</p> 	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 4</p> <p>Boxeo aerobico 9am-10am Conceptos básicos de medicare 10am-10:30am (español) 10:30am-11am Ejercicio en silla 10:30am-11:30am Meditación 12pm-1pm Tabata cardio 3pm-3:30pm Fuerza pura 4pm-5pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 5</p> <p>Baile tabata: 9am-10am Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am Cómo hablar con su hijo adolescente sobre relaciones saludables 10:30am-11:30am 11:30am-12:30pm (español) Equilibrio y estabilidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento en circuito 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Año Nuevo chino: Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-4:30pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm Yin Yoga 5pm-6pm</p> 	<p>6</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Tejido y crochet (autodirigido) 10:15am-11:15am Entrenamiento en silla 10:30am-11:30am Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Artes y manualidades para adultos mayores (edades 60+) 1pm-3pm Boxeo aerobico 2pm-3pm Meditación 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Yoga flow: 9am-10am Baby and me social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm *Grupo prenatal dirigido por parteras* Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Entrenamiento fitness 4:30pm-5:30pm Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>8</p>  Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO
<p>10</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am Corazón saludable #1 (español) 11:30am-12:30pm Comprender la diabetes #2 (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Hora de juegos (bilingüe) 4pm-5pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 11</p> <p>Boxeo aerobico: 9am-10am Ejercicio en silla 10:30am-11:30am Actividad y alimentación saludable para adultos (bilingüe) 11:30am-12:30pm Meditación: 12pm-1pm Herramientas digitales para una vida más saludable 2pm-3pm Sus beneficios de salud y bienestar (español) 3pm-4pm Tabata cardio: 3pm-3:30pm Fuerza pura: 4pm-5pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 12</p> <p>Baile tabata 9am-10am ¡Aquí viene la pubertad! 10:30am-11:30am 11:30am-12:30pm (español) Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am Equilibrio y estabilidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento circuito 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-4:30pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm Yin yoga 5pm-6pm</p> 	<p>13</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Tejido y crochet (autodirigido) 10:15am-11:15am Entrenamiento en silla 10:30am-11:30am Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Boxeo aerobico 2pm-3pm Como comprender el consumo de alcohol y drogas 3pm-4pm Meditación 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4:15pm-5pm Baile cardio 5pm-6pm</p> 	<p>14</p> <p>Yoga flow: 9am-10am Baby and me social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm *Grupo prenatal dirigido por parteras* Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>15</p> 
<p>17</p> 	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 18</p> <p>Boxeo aerobico 9am-10am Mi vida mi desición 10am-11am Ejercicio en silla 10:30am-11:30am Conozca sus derechos/ Ciudadanía (bilingüe) 12pm-1pm Meditación: 12pm-1pm Vivir bien lo mejor de mi #2 (español) 1:30pm-2:30pm Corazón saludable #3 2:30pm-3:30pm Tabata cardio 3pm-3:30pm Fuerza pura 4pm-5pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 19</p> <p>Baile tabata 9am-10am Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am Equilibrio y estabilidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento circuito 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-4:30pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm Yin yoga 5pm-6pm</p> 	<p>20</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Programa de servicio de agregación de gas y cambio de proveedor sin previo aviso al cliente (bilingüe) 10am-11am Entrenamiento en silla 10:30am-11:30am Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) *Rifa de un regalo en la clase 12pm-1pm Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Celebration del Mes de la Historia Afroamericana *Actividad del mes de la Historia Afroamericana* 2pm-3:30pm *Se proporcionará un refrigerio. Se requiere confirmación de asistencia. Boxeo aerobico: 2pm-3pm Meditación: 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Baile cardio: 5pm-6pm</p> 	<p>21</p> <p>Yoga flow: 9am-10am Baby and me social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm *Grupo prenatal dirigido por parteras* Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Como comprender el consumo de alcohol y drogas (español) 3pm-4pm Entrenamiento fitness 4:30pm-5:30pm Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>22</p> <p>Servicios de preparación de impuestos gratuitos (bilingüe) 9:30am-12pm</p> <p>Llame para programar su cita 1-877-410-8829</p> 
<p>24</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am Su corazón, su vida #2 (español) 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Vivir bien en la comunidad #2 2:30pm-3:30pm Respire bien viva bien #2 3:30pm-4:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Hora de juegos (bilingüe) 4pm-5pm Baile cardio: 5pm-6pm</p> 	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 25</p> <p>Boxeo aerobico 9am-10am RCP (español) 10am-1pm Ejercicio en silla 10:30am-11:30am Meditación: 12pm-1pm Herramientas digitales para una vida más saludable (español) 2pm-3pm Sus beneficios de salud y bienestar 3pm-4pm Tabata cardio: 3pm-3:30pm Fuerza pura: 4pm-5pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm Ejercicio HIIT: 5:30pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 26</p> <p>Baile tabata Cancelado Consentir a mi bebé (bilingüe) 10am-1pm Zumbini (de 0 a 3 años) Cancelado Equilibrio y estabilidad Cancelado Entrenamiento circuito 2pm-3pm RCP 2pm-5pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Yin yoga: 5pm-6pm</p>	<p>27</p>  Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO	<p>28</p> <p>Clínica de bienestar para niños y jóvenes adultos 9am-4pm (Miembros de IEHP solamente, edades 3-21)</p>  Acompáñenos a un día lleno para la familia Juegos Actividades Diversión 9am-5pm ¡Todos son bienvenidos!	 ¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios. Todas las clases son por orden de llegada.

805 West 2nd Street, Suite C, San Bernardino, CA 92410 (en Marshalls Plaza)
 Lunes a Viernes, 9am-6pm • Sábado, 8am-1pm
 1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711
 www.iehp.org/crcClases