

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Baile y ritmo 9:30am-10:30am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Kickboxing 10:30am-11:30am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Manualidades y cuidado personal 1:30pm-2:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 3pm-4pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Tonifique y moldee 4:30pm-5:30pm Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm Hatha 5pm-6pm Zumba para niños 5:15pm-6pm</p>	<p>Inscripción y renovación de IEHP 4</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar para mentes de pequeños 9am-10am Cómo Iniciar como Mamá #2 9:30am-10:30am Ejercicio intensivo 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de currículum** 10am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 10:15am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Energy Flow 11am-12pm Vivir saludable: lo mejor de mí #1 11am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 12pm-1:30pm Tonifique y moldee 12:30pm-1:30pm Kickboxing en silla 1pm-2pm Hábitos saludables con Lizette 1:30pm-2:30pm Demostración de comida Corazon Saludable #2 1:30pm-2:30pm (Español) Conceptos básicos de Microsoft Word 1:30pm-2:30pm Entrenamiento de circuito 2:30pm-3:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Mi vida, mi elección 3pm-4pm (Español) Yoga restaurativa 3:30pm-4:30pm Ejercicio de Pound 4pm-5pm Baile y ritmo 4:30pm-5:30pm Comidas sabrosas para niños con Alex 4:15pm-5pm Demostración de comida Hora de ejercicio familiar 5:15pm-6pm Entrenamiento de bajo impacto 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 5</p> <p>HIT 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Kickboxing 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am (Español) Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida 10am-11am (Español) Club de trabajo** 10am-12pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Tonifique y moldee 10:30am-11:30am PIYo 11am-12pm Un mejor yo 11am-12pm Alfabetización en salud digital 11:30am-12:30pm (Español) Hábitos saludables con Alex 12pm-1pm Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm Zumba en silla 1:30pm-2:30pm Meditación y color 2pm-3pm Estiramiento y fortalecimiento 3pm-4pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Ejercicio deportivo y acondicionamiento. Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Hora social de mamás 9:30am-10am HIIT 9:30am-10:30am</p> <p>Apoyo para nuevos padres 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo</p> <p>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p> <p>Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Baile y ritmo 10:30am-11:30am Hábitos saludables con Lizette 11am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Zumba Gold 12:30pm-1:30pm Movimiento y movilidad 1:30pm-2:30pm Entrenamiento de bajo impacto 2pm-3pm Ejercicio intensivo 3pm-4pm Fundamentos de nutrición 4pm-5pm Hora de ejercicio familiar 4pm-4:45pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm Ejercicio intensivo para niños 5:15pm-6pm</p>	<p>Zumba 9am-10am Kickboxing 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Entrenamiento de circuito 10:30am-11:30am Kickboxing en silla 11am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Energy Flow 12:30pm-1:30pm Zumba Gold 1:30pm-2:30pm Yin Yoga 2pm-3pm HIIT 3pm-4pm Fuerza y acondicionamiento 4pm-5pm Zumba para niños 4:15pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Ejercicio deportivo y acondicionamiento. Bump y de balance 5pm-6pm <i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los participantes que participan por primera vez reciben un obsequio. Hasta agotar existencias.</i></p>
<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Baile y ritmo 9:30am-10:30am</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 10am-3pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Kickboxing 10:30am-11:30am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Manualidades y cuidado personal 1:30pm-2:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 3pm-4pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Tonifique y moldee 4:30pm-5:30pm Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm Hatha 5pm-6pm Zumba para niños 5:15pm-6pm</p>	<p>Inscripción y renovación de IEHP 11</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ejercicio intensivo 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de currículum** 10am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Energy Flow 11am-12pm Preparación para desastres 11am-11:30am (Español) Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 12pm-1:30pm Tonifique y moldee 12:30pm-1:30pm Kickboxing en silla 1pm-2pm Clase de costura 1pm-3pm Conceptos básicos de Microsoft Word 1:30pm-2:30pm Entrenamiento de circuito 2:30pm-3:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Yoga Restaurativa 3:30pm-4:30pm Ejercicio de Pound 4pm-5pm Baile y ritmo 4:30pm-5:30pm Comidas sabrosas para niños con Alex 4:15pm-5pm Demostración de comida Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm Entrenamiento de bajo impacto 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 12</p> <p>HIT 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Respire bien, viva bien #2 9:30am-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 Tonifique y moldee 10:30am-11:30am Una vida con consciencia plena #1 11am-12pm Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm Hábitos saludables con Alex 12:30pm-1:30pm Una vida con consciencia plena #1 1:30pm-2:30pm (Español) Zumba en silla 1:30pm-2:30pm Meditación y color 2pm-3pm Vivir saludable: lo mejor de mí #2 3pm-4pm (Español) Estiramiento y fortalecimiento 3pm-4pm</p> <p>Baile del Corazon Feliz para niños 5-11</p> <p>Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm</p>	<p>Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am</p> <p>Reunión de la red de socios 9am-11am</p> <p>Hora social de mamás 9:30am-10am HIIT 9:30am-10:30am</p> <p>Apoyo para nuevos padres 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo.</p> <p>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p> <p>Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Hábitos saludables con Lizette 11am-12pm Demostración de comida Yoga en silla 12pm-1pm Fundamentos de Excel** 12pm-1:30pm Zumba Gold 12:30pm-1:30pm Movimiento y movilidad 1pm-2pm Fundamentos de PowerPoint** 1:30pm-2:30pm Ejercicio intensivo 2pm-3pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Fundamentos de nutrición 3pm-4pm Hora de ejercicio familiar 4pm-4:45pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm Ejercicio intensivo para niños 5:15pm-6pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 9am-5:30pm Llame para programar su cita 877- 410-8829</p> <p>Kickboxing 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Entrenamiento de circuito 10:30am-11:30am Kickboxing en silla 11am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Energy Flow 12:30pm-1:30pm</p> <p>La Historia Afroamericana a través de las décadas</p> <p><i>Únase a nosotros para celebrar con oradores invitados, poesía y canto</i> 2pm-4pm</p> <p>HIIT 3pm-4pm Fuerza y acondicionamiento 4pm-5pm Zumba para niños 4:15pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Ejercicio deportivo y acondicionamiento. Bump y de balance 5pm-6pm <i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los participantes que participan por primera vez reciben un obsequio. Hasta agotar existencias.</i></p>
<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Baile y ritmo 9:30am-10:30am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 10am-3pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Zumbini 10:15am-11am & 11:15am-12pm Kickboxing 10:30am-11:30am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Yoga en silla 1pm-2pm Manualidades y cuidado personal 1:30pm-2:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 3pm-4pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Tonifique y moldee 4:30pm-5:30pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm Hatha 5pm-6pm Zumba para niños 5:15pm-6pm</p>	<p>Inscripción y renovación de IEHP 25</p> <p>Zumba 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Hora de jugar en familia 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de currículum** 10am-12pm Disfrute de alimentos saludables y con un gran sabor 10am-11am Energy Flow 10:30am-11:30am Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Kickboxing en silla 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 12pm-1:30pm Tonifique y moldee 12:30pm-1:30pm Conceptos básicos de Microsoft Word 1:30pm-2:30pm Hábitos saludables con Lizette 1:30pm-2:30pm Demostración de comida Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Yoga restaurativa 3:30pm-4:30pm Ejercicio de Pound 4pm-5pm Baile y ritmo 4:30pm-5:30pm Comidas sabrosas para niños con Alex 4:15pm-5pm Demostración de comida Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm Entrenamiento de bajo impacto 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 26</p> <p>HIT 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Kickboxing 9:30am-10:30am Corazon Saludable #2 9:30am-10:30am</p> <p>Apoyo para nuevos padres 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo.</p> <p>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p> <p>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm PIYo 11am-12pm Quitting Tobacco 11am-12pm Tonifique y moldee 11:30am-12:30pm Hábitos saludables con Alex 12pm-1pm Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm Respire bien, viva bien #2 1:30pm-2:30pm Zumba en silla 1:30pm-2:30pm Meditación y color 2pm-3pm (Español) Entendiendo la diabetes #2 3pm-4pm Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm Estiramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Ejercicio deportivo y acondicionamiento. Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am HIIT 9:30am-10:30am Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Apoyo para nuevos padres 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo.</p> <p>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Baile y ritmo 10:30am-11:30am Hábitos saludables con Lizette 11am-12pm Demostración de comida Yoga en silla 12pm-1pm Fundamentos de Excel** 12pm-1:30pm Zumba Gold 12:30pm-1:30pm Movimiento y movilidad 1pm-2pm Medicare 101 1pm-2pm y 2pm-3pm (Español) Fundamentos de PowerPoint** 1:30pm-2:30pm Ejercicio intensivo 2pm-3pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Fundamentos de nutrición 3pm-4pm Hora de ejercicio familiar 4pm-4:45pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm Ejercicio intensivo para niños 5:15pm-6pm</p>	<p>Zumba 9am-10am Kickboxing 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am Entrenamiento de circuito 10:30am-11:30am Kickboxing en silla 11am-12pm Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Energy Flow 12:30pm-1:30pm Zumba Gold 1:30pm-2:30pm Yin Yoga 2pm-3pm HIIT 3pm-4pm Zumba para niños 4:15pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Ejercicio deportivo y acondicionamiento. Bump y de balance 5pm-6pm <i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los participantes que participan por primera vez reciben un obsequio. Hasta agotar existencias.</i></p>

Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO

Legenda
**Se requiere inscripción previa

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

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.

¿Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? 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 mismo!