

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

Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO

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!