

## Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p><b>3</b></p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Alimentos ricos en nutrientes — Demostración de Alimentos</b> (bilingüe)  10am-11am</p> <p><b>Meditación</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fuerza pura</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicios HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9am-10am</p> <p><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe)  10am-10:30am</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Comprender la diabetes #5</b> (español) 1pm-2pm</p> <p><b>Body Flow</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Vivir plenamente #1</b> (español) 2:15pm-3:15pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2</b> (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Corazon saludable #1</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>5</b></p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Hora de Juegos</b> (bilingüe) 10am-11am</p> <p><b>Ejercicios de la zona central</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Boxeo aerobico</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Tabata en silla</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Tabata para niños</b> (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 9am-10am</p> <p><b>Club de tejido y crochet</b> (autodirijido, bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Escultura corporal</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Hora de Juegos para niños</b> (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p><b>Cardio Kickboxing</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Zumbini</b> (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p><b>Yoga para principiantes</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	
<p><b>10</b></p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Alimentos reconfortantes y saludables — Demostración de Alimentos</b> (bilingüe)  10am-11am</p> <p><b>Meditación</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fuerza pura</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicios HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9am-10am</p> <p><b>Seguridad en línea</b> (bilingüe) 9am-10am</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 11am-12pm</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Body flow</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p><b>12</b></p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Cómo evitar de la desconexión/ opciones de pago/ciclo de facturación</b> (bilingüe) 10am-11am</p> <p><b>Ejercicios de la zona central</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Boxeo aerobico</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Tabata en silla</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Tabata para niños</b> (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 9am-10am</p> <p><b>RCP</b> (español) 10am-1pm</p> <p><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>RCP</b> 1:30pm-4:30pm</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Escultura corporal</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Hora de Juegos para niños</b> (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p><b>Cardio Kickboxing</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Vivir Bien en la Comunidad #3</b> 9am-10am</p> <p><b>Comprender la diabetes #5</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini</b> (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p><b>Vivir plenamente #1</b> 12pm-12:30pm</p> <p><b>Yoga para principiantes</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Cómo Iniciar como Mamá #3</b>(español) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 1</b> 4pm-6pm</p>	
<p><b>17</b></p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Desayunos para Campeones — Demostración de Alimentos</b> (bilingüe)  10am-11am</p> <p><b>Meditación</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fuerza pura</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicios HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Lleve el Control de Su Glucosa</b> 2pm-3:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9am-10am</p> <p><b>Vivir Bien en la Comunidad #4</b> 9am-10am</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Respire Bien, Viva Bien #2</b> (español) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Corazon saludable #1</b> (español) 1pm-2pm</p> <p><b>Body flow</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Comprender la diabetes #6</b> 4pm-5pm</p>	<p><b>19</b></p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Conozca Sus Derechos /Ciudadanía</b> (bilingüe) 10am-11am</p> <p><b>Ejercicios de la zona central</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Boxeo aerobico</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> (español) 1pm-2pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Tabata en silla</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Tabata para niños</b> (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 9am-10am</p> <p><b>Club de tejido y crochet</b> (autodirijido, bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Caja de Herramientas para Cuidadores: Seguridad en el hogar</b> 2pm-3:30pm</p> <p><b>Escultura corporal</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p><b>Cardio Kickboxing</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Zumbini</b> (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe)  12pm-12:30pm</p> <p><b>Yoga para principiantes</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 2</b> 4pm-6pm</p>	
<p><b>24</b></p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Nutritivo y delicioso — Demostración de Alimentos</b> (bilingüe)  10am-11am</p> <p><b>Meditación</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fuerza pura</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicios HIIT y de la zona central</b> <b>Cancelado</b></p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9am-10am</p> <p><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe)  10am-10:30am</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Body Flow</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Hora de Juegos</b> (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Hora de Juegos para niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p>	<p><b>26</b></p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Clínica de bienestar para niños y jóvenes adultos</b> 9am-4pm (Miembros de IEHP solamente, edades 3-21)</p> <p></p> <p><b>Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares</b> Juegos   Actividades   Diversión 9am-5pm ¡Todos son bienvenidos!</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>CERRADO</b> 9am-1pm</p> <p><b>*Cáncer de los Senos y de cuello uterino</b> (bilingüe) 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Premio de Rifa en clase</p> <p><b>Hora de Juegos</b> (bilingüe) 2:45pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Comprender la diabetes #6</b> (español) 9am-10am</p> <p><b>Respire Bien, Viva Bien #2</b> (español) 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini</b> (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p><b>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga para principiantes</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Circuito</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Cómo Iniciar como Mamá #3</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Equilibrio y estabilidad</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 3</b> 4pm-6pm</p>	
<p><b>31</b></p> <p><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Primavera saludable — Demostración de Alimentos</b> (bilingüe)  10am-11am</p> <p><b>Meditación</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fuerza pura</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicios HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p><b>Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Elija alimentos saludables y cree hábitos saludables.</b></p> <p><b>Busque  y venga a nuestras clases GRATUITAS de nutrición.</b></p>			<p>Los paquetes de <b>Mayo</b> de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro <b>Especialista de Renovación</b> todos los <b>miércoles</b>.</p>	<p></p> <p><b>¡ESCANEE!</b> Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</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](http://www.iehp.org/crcClasses)