













Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>3</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir bien lo mejor de mi #4 11:30am-12:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Una vida con conciencia plena #1 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Alimentos ricos en nutrientes — Demo de alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p> 	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 4</p> <p>Boxeo aerobico 9am-10am</p> <p>Conceptos básicos de medicare 10am-10:30am (español) 10:30am-11am</p> <p>Ejercicio en silla 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 12pm-1pm</p> <p>Tabata cardio 3pm-3:30pm</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 5</p> <p>Baile tabata 9am-10am</p> <p>Cal Fresh (mesa de recursos) 10am-1pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Entrenamiento en circuito 2pm-3pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm</p> <p>Yin Yoga 5pm-6pm</p> 	<p>6</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Tejido y crochet (autodirigido) 10:15am-11:15am</p> <p>Entrenamiento en silla 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12:30pm-1:30pm</p> <p>Artes y manualidades para adultos mayores (edades 60+) 1pm-3pm</p> <p>Boxeo aerobico 2pm-3pm</p> <p>Meditación 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Yoga flow: 9am-10am</p> <p>Baby and me social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras* Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamiento fitness: 4:30pm-5:30pm</p> <p>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	
<p>10</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón saludable #2 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #3 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Alimentos reconfortantes y saludables — Demo de alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p> 	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 11</p> <p>Boxeo aerobico: 9am-10am</p> <p>Juventud e imagen corporal 10:30am-11:30am (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación: 12pm-1pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable 2pm-3pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar (español) 3pm-4pm</p> <p>Tabata cardio: 3pm-3:30pm</p> <p>Fuerza pura: 4pm-5pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Ejercicio HIIT: 5:30pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 12</p> <p>Evento de empleo Goodwill 10am-1pm</p> <p>Traiga copias de su currículum y venga vestido y listo para una entrevista de trabajo.</p> <p>Para obtener más información envíe un correo electrónico a: watermancrc@goodwillsocial.org</p>  <p>Entrenamiento circuito: 2pm-3pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm</p> <p>Yin yoga: 5pm-6pm</p> 	<p>13</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Tejido y crochet (autodirigido) 10:15am-11:15am</p> <p>Entrenamiento en silla 10:30am-11:30am</p> <p>Comunicación Eficaz 12pm-1pm</p> <p>Body Flow: 12:30pm-1:30pm</p> <p>Construyendo su relación con su adolescente 2pm-3pm</p> <p>Boxeo aerobico: 2pm-3pm</p> <p>Meditación 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4:15pm-5pm</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Baby and me social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm</p> <p>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	
<p>17</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Mi vida mi desición (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #4 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Desayuno para campeones — Demo de alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Baile cardio 5pm-6pm</p> 	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 18</p> <p>Boxeo aerobico 9am-10am</p> <p>Ejercicio en silla 10:30am-11:30am</p> <p>Conozca sus derechos/ Ciudadanía (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p>Meditación: 12pm-1pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable (español) 2pm-3pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 3pm-4pm</p> <p>Tabata cardio 3pm-3:30pm</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Ejercicio HIIT: 5:30pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 19</p> <p>Baile tabata: 9am-10am</p> <p>Cal Fresh (mesa de recursos) 10am-1pm</p> <p>Seguridad en el hogar 10am-12pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) *Rifa de un regalo en la clase 2pm-3pm</p> <p>Entrenamiento circuito: 2pm-3pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm</p> <p>Yin yoga: 5pm-6pm</p> 	<p>20</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Servicios de preparación de impuestos gratuitos (bilingüe) 9:30am-12pm *Llame para programar su cita 1-877-410-8829</p> <p>Entrenamiento en silla 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12:30pm-1:30pm</p> <p>Comunicación Eficaz (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Boxeo aerobico 2pm-3pm</p> <p>Meditación 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>Yoga flow: 9am-10am</p> <p>Baby and me social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras* Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamiento fitness 4:30pm-5:30pm</p> <p>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	
<p>24</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir bien lo mejor de mi #3 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Corazón saludable #2 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Nutritivo y delicioso — Demo de alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p> 	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 25</p> <p>Clínica de bienestar para niños y jóvenes adultos 9am-4pm</p> <p>Para Miembros activos de IEHP edades 3-21</p>  <p>Acompáñenos a un día lleno para la familia Juegos Actividades Diversión 9am-5pm ¡Todos son bienvenidos!</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 26</p> <p>Baile tabata: 9am-10am</p> <p>Consentir a mi bebé (bilingüe) 10am-1pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Cómo evitar de la desconexión/ opciones de pago/ciclo de facturación y cargos por pagos atrasados, desconexión y depósito (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Entrenamiento circuito: 2pm-3pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm</p> <p>Yin yoga: 5pm-6pm</p> 	<p>27</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Entrenamiento bootcamp: Cancelado</p> <p>Chair Training: Cancelado</p> <p>Body Flow: Cancelado</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Boxeo aerobico: Cancelado</p> <p>Hora de juegos para niños (de 4 a 11 años) 3pm-4pm</p> <p>Meditación: Cancelado</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Baile cardio: Cancelado</p>	<p>28</p> <p>Yoga flow: 9am-10am</p> <p>Baby and me social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Construyendo su relación con su adolescente (español) 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento fitness 4:30pm-5:30pm</p> <p>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	
<p>31</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am</p> <p>Entrenamiento de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir bien en la comunidad #3 11:30am-12:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Respire bien viva bien #1 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #2 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla: 3:30pm-4:30pm</p> <p>Primavera saludable — Demo de alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p> 	<p>Marzo es el Mes nacional de la nutrición. Elija alimentos saludables y cree hábitos saludables.</p> <p>Busque  y venga a nuestras clases GRATUITAS de nutrición.</p>		<p>Los paquetes de mayo 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>¡ESCANEE! 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.

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/crcClasses