

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Semana del niño pequeño</p> <p>Busca  y únete a nuestras clases WOYC GRATUITAS.</p> <p><i>Una semana llena de diversión que celebra el aprendizaje temprano, los niños pequeños, las familias y las comunidades.</i></p>	<p>1</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe) 10am-10:30am </p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 9am-4pm</p> <p>Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad</p> <p>¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (951) 444-0467 para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>¡Todos son bienvenidos!</p> <p>Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares. </p> <p>9am-5pm</p>	<p>3</p> <p>Baile cardiovascular 9am-10am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba 12pm-1pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Medicare 101 3pm-3:30pm</p> <p>3:30pm-4pm (español)</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 5pm-6pm</p>	<p>4</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (español) 9am-10am</p> <p>Comprender la diabetes #7 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga Flow 10:30am-11:30am</p> <p>My Life, My Choice 12pm-1pm</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #7 2:30pm-3:30pm</p> <p>Entrenamiento de Circuito 3pm-4pm</p> <p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 4 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>7</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am </p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Estiramiento consciente 12pm-1pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 3pm-4pm</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm </p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm </p>	<p>8</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. Para obtener más información envíe un correo electrónico a: riversidecrr@goodwillsocial.org</p> <p></p> <p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 (español) 5pm-6pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm </p>	<p>9</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p> <p>Cómo entender su factura de Edison y su agencia de cobros (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm </p>	<p>10</p> <p>Baile cardiovascular 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba 12pm-1pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 5pm-6pm </p>	<p>11</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Corazon saludable #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga Flow 10:30am-11:15am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamiento Circuito 3pm-4pm</p> <p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 5 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm </p>
<p>14</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am </p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Estiramiento consciente 12pm-1pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 3pm-4pm</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm </p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Métodos para Prevenir el Embarazo (bilingüe) 9am-10am</p> <p>*Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 10am-11am</p> <p>*Premio de Rifa en clase</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>16</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p> <p>Conozca Sus Derechos /Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p>CERRADO 9am-11am</p> <p>Baile cardiovascular Cancelado</p> <p>Yin Yoga Cancelado</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Zumba 12pm-1pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 5pm-6pm</p>	<p>18</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Comprender la diabetes #9 (español) 9am-10am</p> <p>Una vida con consciencia plena #3 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga Flow 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Comprender la diabetes #9 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #3 2:30pm-3:30pm</p> <p>Entrenamiento Circuito 3pm-4pm</p> <p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión de Repaso 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>21</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am </p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Estiramiento consciente 12pm-1pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 3pm-4pm</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm </p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>22</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p> <p>Corazon saludable #2 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 (español) 5pm-6pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>23</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p></p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>25</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga Flow 10:30am-11:15am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamiento Circuito 3pm-4pm</p> <p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 6 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>28</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am </p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Estiramiento consciente 12pm-1pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 3pm-4pm</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm </p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>30</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> </p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe) 10am-10:30am</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Los paquetes de Junio 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></p> <p>¡ESCANEE!</p> <p>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