

## Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Semana del niño pequeño</b></p> <p>Busca  y únase a nuestras clases WOYC GRATUITAS.</p> <p>Una semana llena de diversión que celebra el aprendizaje temprano, los niños pequeños, las familias y las comunidades.</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 1</p> <p><b>Boxeo aerobico</b> 9am-10am</p> <p><b>Conceptos básicos de medicare</b> 10am-10:30am (español) 10:30am-11am</p> <p><b>Yoga en silla</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Yin yoga</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 2</p> <p><b>Baile tabata:</b> 9am-10am</p> <p><b>Cal Fresh</b> (mesa de recursos) 10am-1pm</p> <p><b>Energy flow:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 10:30am-11:15am</p> <p><b>Artes y manualidades*</b> (bilingüe) *Se proporcionarán bocadillos 12pm-1pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla:</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Hora de juegos para niños (de 4 a 11 años)</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Estiramiento puro:</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Tabata para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 3</p> <p><b>Clínica de visitas médicas preventivas para niños y adultos jóvenes</b> <b>9am-4pm</b></p> <p>Para Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad</p> <p>¿Le toca a su hijo una visita médica preventiva? Llame al 951-444-0467 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o para recibir atención sin cita previa.</p> <p><b>¡Todos son bienvenidos!</b></p> <p>Acompáñenos a un día lleno de diversión para toda la familia.</p> <p>9am-5pm</p> 	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 4</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Baby and me social</b> (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am</p> <p><b>Escultura corporal</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 12pm-12:45pm</p> <p><b>Ejercicio en silla gold</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años)</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>
<p>7</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Escultura corporal</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Vivir bien lo mejor de mi #1</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Body flow:</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Una vida con conciencia plena #2</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Corazón saludable #3</b> (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Tabata en silla:</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p> 	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 8</p> <p><b>Boxeo aerobico:</b> 9am-10am</p> <p><b>El desarrollo de su adolescente y nuevas formas de comunicarse</b> 10:30am-11:30am (español)</p> <p><b>Yoga en silla</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>El desarrollo de su adolescente y nuevas formas de comunicarse</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 5:30pm-6pm</p> 	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 9</p> <p><b>Baile tabata:</b> 9am-10am</p> <p><b>Energy flow:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 10:30am-11:15am</p> <p><b>Artes y manualidades*</b> (bilingüe) *Se proporcionarán bocadillos 12pm-1pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla:</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Control del estrés</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Tabata para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p> 	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 10</p> <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am</p> <p><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe) 10am-10:30am</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Control del estrés</b> (español) 11:30pm-12:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para adultos mayores</b> (edades 60+, bilingüe) 1pm-3pm</p> <p><b>Boxeo aerobico:</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Hora de juegos para niños (de 4 a 11 años)</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Baile tabata</b> 5pm-6pm</p>  	<p><b>CERRADO</b></p> <p><b>9am-1pm</b></p> <p><b>Entrenamiento bootcamp</b> Cancelado</p> <p><b>Escultura corporal</b> Cancelado</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> Cancelado</p> <p><b>Ejercicio en silla gold</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Hora de juegos</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p> 
<p>14</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Escultura corporal</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Comprender la diabetes #4</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Body flow:</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Mi vida mi decisión</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Comprender la diabetes #3</b> (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Tabata en silla</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 15</p> <p><b>Boxeo aerobico:</b> 9am-10am</p> <p><b>Yoga en silla:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Conozca sus derechos/ Ciudadanía</b> (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> (español) 2pm-3pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> (español) 3pm-4pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Yin yoga</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 16</p> <p><b>Baile tabata:</b> 9am-10am</p> <p><b>Cal Fresh</b> (mesa de recursos) 10am-1pm</p> <p><b>Energy flow:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 10:30am-11:15am</p> <p><b>Prevención del envenenamiento por plomo en la infancia</b> (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla:</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Habilidades de escucha para hablar sobre temas delicados</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Estiramiento puro:</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Tabata para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 17</p> <p><b>Yoga Flow</b> 9am-10am</p> <p><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe) 10am-10:30am</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p><b>Cómo entender su factura de Edison y su agencia de cobros</b> (bilingüe) 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Boxeo aerobico</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Salud de los senos y de cuello uterino</b> (bilingüe) *Rifa de un regalo en la clase 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Baile tabata:</b> 5pm-6pm</p>  	<p>18</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp:</b> 9am-10am</p> <p><b>Baby and me social</b> (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am</p> <p><b>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna</b> *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p><b>Escultura corporal:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 12pm-12:45pm</p> <p><b>*Grupo prenatal dirigido por parteras</b> *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p><b>Ejercicio en silla gold</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Hora de juegos</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Entrenamiento fitness:</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>
<p>21</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Corazón saludable #2</b> 10am-11am</p> <p><b>Escultura corporal:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Respire bien viva bien #2</b> (español) 11am-12pm</p> <p><b>Body flow:</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Dejar de fumar</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Dejar de fumar</b> (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio en silla:</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 22</p> <p><b>Boxeo aerobico</b> 9am-10am</p> <p><b>RCP</b> 10am-1pm</p> <p><b>Yoga en silla:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Estiramiento puro:</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Fuerza pura:</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Yin yoga</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 23</p> <p><b>Baile tabata</b> 9am-10am</p> <p><b>Energy flow</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 10:30am-11:15am</p> <p><b>Artes y manualidades*</b> (bilingüe) *Se proporcionarán bocadillos 12pm-1pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla:</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>CWC Bingo</b> (bilingüe) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Estiramiento puro:</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Tabata para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p>24</p> <p></p> <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>25</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp</b> 9am-10am</p> <p><b>Baby and me social</b> (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am</p> <p><b>Escultura corporal</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 12pm-12:45pm</p> <p><b>Ejercicio en silla gold</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Hora de juegos</b> (bilingüe) 3pm-4pm</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>
<p>28</p> <p><b>Entrenamiento bootcamp:</b> 9am-10am</p> <p><b>Mi vida mis decisiones</b> (español) 10am-11am</p> <p><b>Escultura corporal:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Vivir bien lo mejor de mi #4</b> (español) 11am-12pm</p> <p><b>Body Flow:</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Comprender la diabetes #5</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Vivir bien en la comunidad #4</b> (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Tabata en silla:</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> 29</p> <p><b>Boxeo aerobico</b> 9am-10am</p> <p><b>RCP</b> (español) 10am-1pm</p> <p><b>Yoga en silla:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Habilidades de escucha para hablar sobre temas delicados</b> (español) 2pm-3pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 30</p> <p><b>Baile tabata:</b> 9am-10am</p> <p><b>Energy flow:</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Zumbini (de 0 a 3 años)</b> 10:30am-11:15am</p> <p><b>Artes y manualidades*</b> (bilingüe) *Se proporcionarán bocadillos 12pm-1pm</p> <p><b>Movimiento y desplazamiento</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla:</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>CWC Bingo</b> (bilingüe) 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Estiramiento puro:</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Tabata para niños (de 4 a 11 años)</b> 4:30pm-5:15pm</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><b>¡ESCANEE!</b></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.

 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](http://www.iehp.org/crcClasses)