

LUNES
Semana del niño pequeño
Una semana llena de diversión que celebra el aprendizaje temprano, los niños pequeños, las familias y las comunidades.
Busca y únete a nuestras clases Semana del niño pequeño GRATUITAS.

MARTES
Inscripción y renovación de IEHP
Zumba para tonificar
Hora de jugar para mentes de pequeños
Educación sobre energía y ahorro**
Ejercicio intensivo
Zumba
Clase sobre ciudadanía
Desarrollo de currículum**
Zumbini
Baile y ritmo
Entrenamiento de circuito
Conceptos básicos de computación
Ejercicio de bajo impacto
Fundamentos de Microsoft Word**
Manualidades y cuidado personal
Introducción a la IA
Danza del vientre
Comidas sabrosas para niños con Alex
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

MIÉRCOLES
Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal
HIIT
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Zumba en silla
Vivir saludable: lo mejor de mí #3
Charlas del capítulo y actividades
Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida
Club de trabajo**
Un mejor yo
Entendiendo la diabetes #6
Risas y juegos
Hábitos saludables con Alex
Entrenamiento expés de cuerpo completo
Vivir saludable: lo mejor de mí #4
Ejercicio de bajo impacto
Meditación con té
Entendiendo la diabetes #7
¡Los grandes futuros comienzan aquí!
Hora de poder
Hábitos saludables
Triple eliminación
Jóvenes por la Unidad
Clase de arte
Estiramiento y fortalecimiento
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Zumba para niños
Entrenamiento deportivo kidfit
Empezando Zumba

JUEVES
Power Yoga
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Zumba para tonificar
Fundamentos de nutrición
Inglés como segundo idioma
Grupo para nuevos padres de lactancia
Zumba
Danza del vientre
Fundamentos de Excel**
Hábitos saludables con Lizette
Grupo prenatal dirigido por parteras
Ejercicio en silla
Fundamentos de PowerPoint**
Yin Yoga
Introducción a la IA
Zumba en silla
Artes y manualidades para niños
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

VIERNES
Zumba en silla
Kickboxing
Charlas del capítulo y actividades
Pequeños exploradores
Pequeños aprendices
Pequeños aprendices para que los padres enseñen a sus hijos
Zumbini
Fuerza y acondicionamiento
Entrenamiento de circuito
Zumba Gold
Hábitos saludables con Lizette
Empézanlo Zumba
Yoga en silla
Power Yoga
Club de liderazgo para jóvenes
Club de Padres
Hora de ejercicio familiar
Campamento de ejercicio para niños
HIIT
Bump y de balance
Yoga prenatal.

Entrenamiento de circuito
Educación sobre energía y ahorro**
Kickboxing
Levántate y brilla
Fundamentos de nutrición
Aplicación de Cal Fresh
Preparación de impuestos gratuita
Risas y juegos
Fuerza y acondicionamiento
HIIT
Movimiento y movilidad
Ejercicio en silla
Yoga
Orientación de Goodwill
Meditación con té
Tonifique y moldee
Artes y manualidades para niños
Ejercicio intensivo
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Zumba para niños

Inscripción y renovación de IEHP
Únete a nosotros para disfrutar de juegos | actividades | diversión para toda la familia
Clínica de niños sanos y adultos jóvenes
Zumba para tonificar
Educación sobre energía y ahorro**
Martes - batido azul
Vivir saludable: lo mejor de mí #4
Zumba
Clase sobre ciudadanía
Desarrollo de currículum**
Zumbini
Preparación para desastres
Entendiendo la diabetes #7
Conceptos básicos de computación
Clase de costura
Fundamentos de Microsoft Word**
Corazón Saludable
Introducción a la IA
Entendiendo la diabetes #8
Comidas sabrosas para niños con Alex
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal
HIIT
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Zumba en silla
RCP
Sus beneficios de salud y bienestar
Club de trabajo
Risas y juegos
Alfabetización en salud digital
Hábitos saludables con Alex
Entrenamiento expés de cuerpo completo
Meditación con té
¡Los grandes futuros comienzan aquí!
Hora de poder
Hábitos saludables
Triple eliminación
Jóvenes por la Unidad
Smart Moves
Estiramiento y fortalecimiento
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Zumba para niños
Entrenamiento deportivo kidfit
Empezando Zumba

Power Yoga
Educación sobre energía y ahorro**
Risas y juegos
Sonríe con Potter the Otter
Lectura y manualidades para pequeños
Zumba para tonificar
Fundamentos de nutrición
Inglés como segundo idioma
Yin Yoga
Introducción a la IA
Zumba en silla
Artes y manualidades para niños
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

Zumba en silla
Kickboxing
Charlas del capítulo y actividades
Fuerza y acondicionamiento
Entrenamiento de circuito
Bloque de diversión familiar
Zumba Gold
Hábitos saludables con Lizette
Empézanlo Zumba
Yoga en silla
Power Yoga
Club de liderazgo para jóvenes
Club de Padres
Hora de ejercicio familiar
Campamento de ejercicio para niños
HIIT
Bump y de balance
Yoga prenatal.

Entrenamiento de circuito
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Kickboxing
Fundamentos de nutrición
Aplicación de Cal Fresh
Preparación de impuestos gratuita
Risas y juegos
Fuerza y acondicionamiento
HIIT
Movimiento y movilidad
Ejercicio en silla
Yoga
Orientación de Goodwill
Meditación con té
Tonifique y moldee
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Ejercicio intensivo
Zumba para niños

Inscripción y renovación de IEHP
Zumba para tonificar
Hora de jugar (autodirigido)
Educación sobre energía y ahorro**
Ejercicio intensivo
Zumba
Clase sobre ciudadanía
Desarrollo de currículum**
Zumbini
Baile y ritmo
Entrenamiento de circuito
Hábitos saludables con Lizette
Conceptos básicos de computación
Ejercicio de bajo impacto
Fundamentos de Microsoft Word**
Manualidades y cuidado personal
Introducción a la IA
Danza del vientre
Comidas sabrosas para niños con Alex
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal
HIIT
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Zumba en silla
Dejar el tabaco
Entendiendo la diabetes #8
Risas y juegos
Hábitos saludables con Alex
Entrenamiento expés de cuerpo completo
Meditación con té
¡Los grandes futuros comienzan aquí!
Hora de poder
Hábitos saludables
Triple eliminación
Jóvenes por la Unidad
Smart Moves
Entendiendo la diabetes #9
Estiramiento y fortalecimiento
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Zumba para niños
Entrenamiento deportivo kidfit
Empezando Zumba

CERRADO 9am-11am
Educación sobre energía y ahorro**
Fundamentos de nutrición
Inglés como segundo idioma
Danza del vientre
Fundamentos de Excel**
Hábitos saludables con Lizette
Ejercicio en silla
Fundamentos de PowerPoint**
Yin Yoga
Introducción a la IA
Zumba en silla
Artes y manualidades para niños
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

en silla Ejercicio
Kickboxing
Charlas del capítulo y actividades
Pequeños exploradores
Pequeños aprendices
Pequeños aprendices para que los padres enseñen a sus hijos
Zumbini
Fuerza y acondicionamiento
Entrenamiento de circuito
Salud de senos y cuello uterino
Zumba Gold
Hábitos saludables con Lizette
Yoga en silla
Power Yoga
Club de liderazgo para jóvenes
Club de Padres
Hora de ejercicio familiar
Campamento de ejercicio para niños
HIIT
Bump y de balance
Yoga prenatal.

Entrenamiento de circuito
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Kickboxing
Fundamentos de nutrición
Aplicación de Cal Fresh
Preparación de impuestos gratuita
Risas y juegos
Fuerza y acondicionamiento
HIIT
Movimiento y movilidad
Ejercicio en silla
Yoga
Orientación de Goodwill
Meditación con té
Tonifique y moldee
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Ejercicio intensivo
Zumba para niños

Inscripción y renovación de IEHP
Zumba para tonificar
Hora de jugar (autodirigido)
Educación sobre energía y ahorro**
Ejercicio intensivo
Zumba
Clase sobre ciudadanía
Desarrollo de currículum**
Zumbini
Baile y ritmo
Entrenamiento de circuito
Hábitos saludables con Lizette
Conceptos básicos de computación
Ejercicio de bajo impacto
Fundamentos de Microsoft Word**
Manualidades y cuidado personal
Introducción a la IA
Danza del vientre
Comidas sabrosas para niños con Alex
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal
HIIT
Hora de jugar (autodirigido)
Zumba en silla
Respire bien, viva bien #1
Entendiendo la diabetes #9
Risas y juegos
Hábitos saludables con Alex
Entrenamiento expés de cuerpo completo
Meditación con té
¡Los grandes futuros comienzan aquí!
Hora de poder
Hábitos saludables
Triple eliminación
Jóvenes por la Unidad
Smart Moves
Entendiendo la diabetes #9
Estiramiento y fortalecimiento
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Zumba para niños
Entrenamiento deportivo kidfit
Empezando Zumba

Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO

Zumba en silla
Kickboxing
Charlas del capítulo y actividades
Pequeños exploradores
Pequeños aprendices
Pequeños aprendices para que los padres enseñen a sus hijos
Zumbini
Fuerza y acondicionamiento
Entrenamiento de circuito
Hábitos saludables con Lizette
Empézanlo Zumba
Yoga en silla
Power Yoga
Club de liderazgo para jóvenes
Club de Padres
Hora de ejercicio familiar
Campamento de ejercicio para niños
HIIT
Bump y de balance
Yoga prenatal.

Entrenamiento de circuito
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Kickboxing
Fundamentos de nutrición
Aplicación de Cal Fresh
Preparación de impuestos gratuita
Risas y juegos
Fuerza y acondicionamiento
HIIT
Movimiento y movilidad
Ejercicio en silla
Yoga
Orientación de Goodwill
Meditación con té
Tonifique y moldee
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Ejercicio intensivo
Zumba para niños

Inscripción y renovación de IEHP
Zumba para tonificar
Hora de jugar (autodirigido)
Educación sobre energía y ahorro**
Ejercicio intensivo
Zumba
Clase sobre ciudadanía
Desarrollo de currículum**
Zumbini
Baile y ritmo
Entrenamiento de circuito
Lectura y manualidades para pequeños
Hábitos saludables con Lizette
Fundamentos de Excel**
Ejercicio de bajo impacto
Fundamentos de PowerPoint**
Manualidades y cuidado personal
Introducción a la IA
Danza del vientre
Comidas sabrosas para niños con Alex
Hora de ejercicio familiar
Ejercicio de Pound

Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal
HIIT
Educación sobre energía y ahorro**
Hora de jugar (autodirigido)
Zumba en silla
Respire bien, viva bien #1
Entendiendo la diabetes #9
Risas y juegos
Hábitos saludables con Alex
Entrenamiento expés de cuerpo completo
Meditación con té
Corazón Saludable
¡Los grandes futuros comienzan aquí!
Hora de poder
Hábitos saludables
Triple eliminación
Jóvenes por la Unidad
Smart Moves
Estiramiento y fortalecimiento
Artes creativas para jóvenes
Club de Padres
Zumba para niños
Entrenamiento deportivo kidfit
Empezando Zumba

Para brindarle un mejor servicio, el centro de bienestar comunitario funcionará con un horario revisado por un tiempo limitado, con cierre los sábados.
¿Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP?
¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor?

Leyenda
**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