

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Los paquetes de Marzo 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>CERRADO</p>	<p>1</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am Yin Yoga 10:30am-11:30am Hora de juegos (bilingüe) 12pm-1pm Tabata gold 2pm-3pm Escultura corporal 3:30pm-4:30pm Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Reunión social con miel y te (bilingüe) 12pm-12:30pm Artes y manualidades (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>6</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Meditación 10:30am-11:30am Fuerza pura 12pm-1pm Baile tabata 1:30pm-2:30pm Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>7</p> <p>Vivir bien en la comunidad #8 9am-10am Cómo Iniciar como Mamá #2 (español) 10:30am-11:30am Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am Body flow 12pm-1pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 (español) 1pm-2pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 4pm-5pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 8</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am Electricidad, seguridad del gas natural y cómo interpretar su factura (bilingüe) 10am-11am Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm Fuerza pura 12:30pm-1:30pm Tabata en silla 2pm-3pm Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm Body Flow 5pm-6pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>9</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am RCP 10am-1pm Yin Yoga 10:30am-11:30am RCP (español) 1:30pm-4:30pm Tabata gold 2pm-3pm Escultura corporal 3:30pm-4:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>10</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Hora de Juegos (bilingüe) 10am-11am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm Artes y manualidades (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Padres 24/7: Grupo 6, Sesión 1 4pm-6pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>11</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>13</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Meditación 10:30am-11:30am Fuerza pura 12pm-1pm Baile tabata Cancelado Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>14</p> <p>Infecciones de Transmisión Sexual (bilingüe) 9am-10am Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10am-11:30am Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am Body flow 12pm-1pm Hora de Juegos (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 15</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am Conozca sus derechos/ Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm Fuerza pura 12:30pm-1:30pm Tabata en silla 2pm-3pm Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm Body Flow 5pm-6pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>CERRADO 9am-11am</p> <p>16</p> <p>Ejercicio en silla Cancelado Yin Yoga Cancelado Tabata gold 2pm-3pm Escultura corporal 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Respire Bien, Viva Bien #1 (español) 9am-10am Corazon saludable #2 (español) 10:30am-11:30am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Respire Bien, Viva Bien #1 12pm-1pm Corazon saludable #2 2:30pm-3:30pm Padres 24/7: Grupo 6, Sesión 2 4pm-6pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>18</p> <p>CERRADO</p>
<p>20</p> <p>CERRADO</p>	<p>21</p> <p>Vivir bien en la comunidad #9 9am-10am Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am Dejar de fumar 10:30am-11:30am Body Flow 12pm-1pm Comprender la diabetes #1 (español) 1pm-2pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Comprender la diabetes #1 4pm-5pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 22</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am Hora de Juegos (bilingüe) 10am-11am Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm Fuerza pura 12:30pm-1:30pm Tabata en silla 2pm-3pm Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm Body Flow 5pm-6pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>23</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am *Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 10am-11am *Premio de Rifa en clase Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 11am-12:30pm Yin Yoga 10:30am-11:30am Tabata gold 2pm-3pm Escultura corporal 3:30pm-4:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Reunión social con miel y te (bilingüe) 12pm-12:30pm Sus beneficios de salud y bienestar (español) 1pm-2pm Padres 24/7: Grupo 6, Sesión 3 4pm-6pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	<p>25</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>27</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Demo de alimentos (español) 10am-11am Meditación 10:30am-11:30am Demo de alimentos 11:30am-12:30pm Fuerza Pura 12pm-1pm Ejercicios HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>28</p> <p>Entrenamiento de Circuito 9am-10am Reunión social con miel y te (bilingüe) 9:30am-10am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am Entrenamiento Fitness 12pm-1pm Body Flow 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 29</p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am Hora de Juegos (bilingüe) 10am-11am Core Fitness 10:30am-11:30am Boxeo aerobico 12pm-1pm Fuerza pura 1:30pm-2:30pm Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>30</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>31</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Vivir plenamente #1 (español) 9am-10am Comprender la diabetes #2 (español) 10:30am-11:30am Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am Vivir plenamente #1 12pm-1pm Yoga flow para principiantes 12:30pm-1:30pm Entrenamiento de Circuito 2pm-3pm Comprender la diabetes #2 2:30pm-3:30pm Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</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