

Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO   |
|---|---|---|--|---|--|
| <p>Los paquetes de <b>Marzo</b> de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro <b>Especialista de Renovación</b> todos los miércoles.</p>   |   |   | <p><b>CERRADO</b></p>  |   | <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>  |
| <p><b>Baile Tabata</b> 9am-10am<br/><b>Vivir bien lo mejor de mi #2</b> 10am-11am<br/><b>Escultura corporal</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Una vida con conciencia plena #2</b> (español) 11:30am-12:30pm<br/><b>Corazón saludable #2</b> (español) 1:30pm-2:30pm<br/><b>Comprender la diabetes #1</b> 2:30pm-3:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Baile cardio</b> 5pm-6pm</p>    | <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i><br/><b>Cardio Kickboxing</b> 9am-10am<br/><b>Conceptos básicos de medicare</b> 10am-10:30am (español) 10:30am-11am<br/><b>Tabata en silla</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Meditación</b> 1pm-2pm<br/><b>Artes y manualidades</b> (bilingüe) 2:30pm-3:30pm<br/><b>Fuerza pura</b> 4pm-5pm<br/><b>Ejercicio HIIT</b> 5:30pm-6pm</p>   | <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i><br/><b>Baile Tabata</b> 9am-10am<br/><b>Cal Fresh</b> (mesa de recursos) 10am-1pm<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am<br/><b>Celebración de Año Nuevo</b> (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 11:30am-1pm<br/><b>Entrenamiento Fitness</b> 2:30pm-3:15pm<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe) 4:30pm-5pm<br/><b>Yin yoga</b> 5pm-6pm</p>   | <p><b>Escultura corporal</b> 9am-10am<br/><b>Tejido y Crochet</b> (autodirigido) 10:15am-11:15am<br/><b>Baile Cardio</b> <b>Cancelado</b><br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 12:30pm-1:30pm<br/><b>Hora de juegos</b> (bilingüe) 2pm-3pm<br/><b>Boxeo Aerobico</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Artes y manualidades para niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 5pm-6pm</p>   | <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am<br/><b>Baby and Me Social</b> (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm<br/><b>Entrenamientos HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Body Flow:</b> 3pm-4pm<br/><b>Entrenamiento Fitness</b> 4:30pm-5:30pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>  | <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>  |
| <p><b>Baile Tabata</b> 9am-10am<br/><b>Escultura corporal</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Mi vida mi decisión</b> (español) 11:30am-12:30pm<br/><b>Comprender la diabetes #8</b> (español) 2:30pm-3:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Baile cardio</b> 5pm-6pm</p>   | <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i><br/><b>Cardio Kickboxing</b> 9am-10am<br/><b>Tabata en silla</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Salud de los senos y de cuello uterino</b> (bilingüe) *Rifa de un regalo en la clase 12pm-1pm<br/><b>Meditación</b> 1pm-2pm<br/><b>Su Corazón, Su Vida #1</b> 2pm-3pm<br/><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> (español) 3pm-4pm<br/><b>Fuerza pura</b> 4pm-5pm<br/><b>Ejercicio HIIT</b> 5:30pm-6pm</p> | <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i><br/><b>Baile Tabata:</b> 9am-10am<br/><b>Cal Fresh</b> (mesa de recursos) 10am-1pm<br/><b>Hora de juegos</b> (bilingüe) 10:15am-11:15am<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am<br/><b>Programa de Prevención de Intoxicación por Plomo en la infancia</b> (bilingüe) 11:30am-12:30pm<br/><b>Cómo hablar con su hijo adolescente sobre salud reproductiva</b> 1pm-2pm<br/><b>Entrenamiento Fitness</b> 2:30pm-3:15pm<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe) 4:30pm-5pm<br/><b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p> | <p><b>CERRADO</b> 9am-11am<br/><b>Escultura corporal</b> <b>Cancelado</b><br/><b>Tejido y Crochet</b> (autodirigido) <b>Cancelado</b><br/><b>Baile Cardio</b> <b>Cancelado</b><br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 12:30pm-1:30pm<br/><b>Como hablar con su hijo adolescente sobre salud reproductiva</b> (español) 2pm-3pm<br/><b>Boxeo Aerobico:</b> 2pm-3pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Artes y manualidades para niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm<br/><b>Yoga flow para principantes</b> 5pm-6pm</p> | <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am<br/><b>Baby and Me Social</b> (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am<br/><b>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna</b> *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm<br/><b>*Grupo prenatal dirigido por parteras</b> *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm<br/><b>Entrenamientos HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Body Flow:</b> 3pm-4pm<br/><b>Entrenamiento Fitness</b> 4:30pm-5:30pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> | <p><b>CERRADO</b></p>  |
| <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Comprender la diabetes #9</b> (español) 11:30am-12:30pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Dejar de fumar</b> 2:30pm-3:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Demostración de alimentos</b> (bilingüe) 4pm-5pm<br/><b>Baile cardio:</b> 5pm-6pm</p> | <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i><br/><b>Cardio Kickboxing</b> 9am-10am<br/><b>Tabata en silla</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Cómo hablar con su hijo adolescente sobre anticonceptivos</b> 12pm-1pm<br/><b>Meditación:</b> 12pm-1pm<br/><b>Su Corazón, Su Vida #1</b> (español) 2pm-3pm<br/><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 3pm-4pm<br/><b>Fuerza pura:</b> 4pm-5pm<br/><b>Ejercicio HIIT:</b> 5:30pm-6pm</p>                    | <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i><br/><b>Baile Tabata:</b> 9am-10am<br/><b>Cal Fresh</b> (mesa de recursos) 10am-1pm<br/><b>Cómo hablar con su hijo adolescente sobre anticonceptivos</b> (español) 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 12:30pm-1:30pm<br/><b>Entrenamiento de circuito</b> 2pm-3pm<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe) 4:30pm-5pm<br/><b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p>  | <p><b>Escultura corporal</b> 9am-10am<br/><b>Tejido y Crochet</b> (autodirigido) 10:15am-11:15am<br/><b>Baile cardio</b> <b>Cancelado</b><br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 12:45pm-1:45pm<br/><b>Control del estrés</b> 1pm-2pm (español) 2pm-3pm<br/><b>Boxeo Aerobico:</b> 2pm-3pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Artes y manualidades para niños</b> (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm<br/><b>Yoga flow para principantes</b> 5pm-6pm</p>  | <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am<br/><b>Baby and Me Social</b> (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm<br/><b>*Grupo prenatal dirigido por parteras</b> *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm<br/><b>Entrenamientos HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Body Flow:</b> 3pm-4pm<br/><b>Entrenamiento Fitness</b> 4:30pm-5:30pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>   | <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>  |
| <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Comprender la diabetes #9</b> (español) 11:30am-12:30pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Dejar de fumar</b> 2:30pm-3:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Demostración de alimentos</b> (bilingüe) 4pm-5pm<br/><b>Baile cardio:</b> 5pm-6pm</p> | <p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i><br/><b>Cardio Kickboxing</b> 9am-10am<br/><b>Tabata en silla</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Cómo hablar con su hijo adolescente sobre anticonceptivos</b> 12pm-1pm<br/><b>Meditación:</b> 12pm-1pm<br/><b>Su Corazón, Su Vida #1</b> (español) 2pm-3pm<br/><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 3pm-4pm<br/><b>Fuerza pura:</b> 4pm-5pm<br/><b>Ejercicio HIIT:</b> 5:30pm-6pm</p>                    | <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i><br/><b>Baile Tabata:</b> 9am-10am<br/><b>Cal Fresh</b> (mesa de recursos) 10am-1pm<br/><b>Cómo hablar con su hijo adolescente sobre anticonceptivos</b> (español) 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 12:30pm-1:30pm<br/><b>Entrenamiento de circuito</b> 2pm-3pm<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 3:30pm-4:30pm<br/><b>Reunión social con miel y te</b> (bilingüe) 4:30pm-5pm<br/><b>Yin yoga:</b> 5pm-6pm</p>  | <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>  | <p><b>Yoga flow:</b> 9am-10am<br/><b>Baby and Me Social</b> (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am<br/><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini</b> (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm<br/><b>Entrenamientos HIIT y de la zona central</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Body Flow:</b> 3pm-4pm<br/><b>Entrenamiento Fitness</b> 4:30pm-5:30pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp para niños</b> (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>  | <p><b>¡ESCANEE!</b><br/>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