




Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

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>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>Baile Tabata 9am-10am Vivir bien lo mejor de mi #2 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Una vida con conciencia plena #2 (español) 11:30am-12:30pm Corazón saludable #2 (español) 1:30pm-2:30pm Comprender la diabetes #1 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> Cardio Kickboxing 9am-10am Conceptos básicos de medicare 10am-10:30am (español) 10:30am-11am Tabata en silla 10:30am-11:30am Meditación 1pm-2pm Artes y manualidades (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Fuerza pura 4pm-5pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> Baile Tabata 9am-10am Cal Fresh (mesa de recursos) 10am-1pm Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am Celebración de Año Nuevo (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 11:30am-1pm Entrenamiento Fitness 2:30pm-3:15pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm Yin yoga 5pm-6pm</p>	<p>Escultura corporal 9am-10am Tejido y Crochet (autodirigido) 10:15am-11:15am Baile Cardio Cancelado Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Hora de juegos (bilingüe) 2pm-3pm Boxeo Aerobico 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Ejercicio en silla 5pm-6pm</p>	<p>Yoga flow: 9am-10am Baby and Me Social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Body Flow: 3pm-4pm Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>Baile Tabata 9am-10am Escultura corporal 10:30am-11:30am Mi vida mi decisión (español) 11:30am-12:30pm Comprender la diabetes #8 (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Baile cardio 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> Cardio Kickboxing 9am-10am Tabata en silla 10:30am-11:30am Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) *Rifa de un regalo en la clase 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm Su Corazón, Su Vida #1 2pm-3pm Sus beneficios de salud y bienestar (español) 3pm-4pm Fuerza pura 4pm-5pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> Baile Tabata: 9am-10am Cal Fresh (mesa de recursos) 10am-1pm Hora de juegos (bilingüe) 10:15am-11:15am Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am Programa de Prevención de Intoxicación por Plomo en la infancia (bilingüe) 11:30am-12:30pm Cómo hablar con su hijo adolescente sobre salud reproductiva 1pm-2pm Entrenamiento Fitness 2:30pm-3:15pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm Yin yoga: 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 9am-11am Escultura corporal Cancelado Tejido y Crochet (autodirigido) Cancelado Baile Cardio Cancelado Ejercicio de la zona central 12:30pm-1:30pm Como hablar con su hijo adolescente sobre salud reproductiva (español) 2pm-3pm Boxeo Aerobico: 2pm-3pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Yoga flow para principantes 5pm-6pm</p>	<p>Yoga flow: 9am-10am Baby and Me Social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm *Grupo prenatal dirigido por parteras* *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Body Flow: 3pm-4pm Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	
	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> Cardio Kickboxing 9am-10am Vivir bien lo mejor de mi #1 (español) 10am-11am Tabata en silla 10:30am-11:30am Conozca Sus Derechos/ Ciudadanía (bilingüe) 12pm-1pm Corazón saludable #2 1:30pm-2:30pm Meditación: 1pm-2pm Respire bien viva bien #1 2:30pm-3:30pm Vivir bien en la comunidad #1 4pm-5pm Fuerza pura 4pm-5pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> Baile Tabata 9am-10am Cal Fresh (mesa de recursos) 10am-1pm Hora de juegos (bilingüe) 10:15am-11:15am Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am Electricidad, seguridad del gas natural y cómo interpretar su factura telefónica (bilingüe) 2pm-3pm Entrenamiento Fitness 2:30pm-3:15pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm Yin yoga 5pm-6pm</p>	<p>Escultura corporal 9am-10am Tejido y Crochet (autodirigido) 10:15am-11:15am Baile cardio Cancelado Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm Control del estrés 1pm-2pm (español) 2pm-3pm Boxeo Aerobico: 2pm-3pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Yoga flow para principantes 5pm-6pm</p>	<p>Yoga flow: 9am-10am Baby and Me Social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna* *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm *Grupo prenatal dirigido por parteras* *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Body Flow: 3pm-4pm Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Ejercicio de la zona central 10:30am-11:30am Comprender la diabetes #9 (español) 11:30am-12:30pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Dejar de fumar 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Demostración de alimentos (bilingüe) 4pm-5pm Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</i> Cardio Kickboxing 9am-10am Tabata en silla 10:30am-11:30am Cómo hablar con su hijo adolescente sobre anticonceptivos 12pm-1pm Meditación: 12pm-1pm Su Corazón, Su Vida #1 (español) 2pm-3pm Sus beneficios de salud y bienestar 3pm-4pm Fuerza pura: 4pm-5pm Ejercicio HIIT: 5:30pm-6pm</p>	<p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i> Baile Tabata: 9am-10am Cal Fresh (mesa de recursos) 10am-1pm Cómo hablar con su hijo adolescente sobre anticonceptivos (español) 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 10:30am-11:15am Equilibrio y estabilidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento de circuito 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Reunión social con miel y te (bilingüe) 4:30pm-5pm Yin yoga: 5pm-6pm</p>	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>Yoga flow: 9am-10am Baby and Me Social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 9am-9:45am Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 12pm-12:45pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Body Flow: 3pm-4pm Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	 <p>¡ESCANEE! 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