CALENDARIO DE **CENTRO DE BIENESTAR CLASES** Action. PARA LA COMUNIDAD DE HOUSING AUTHORITY OF THE COUNTY OF SAN BERNARDINO **Enero 2025 VICTORVILLE** LUNES **JUEVES VIERNES MARTES MIÉRCOLES** Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 10m-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am HIIT Zumba
9am-10am
Charlas del capítulo y actividades
10am-11am
Hora de jugar (autodirigido)
10am-11am
Club de lectura y manualidades para
pequeños ¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer. ¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de lunes a viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy! Hill 9:30am logical policy of the policy of CERRADO pequeños 11:15am-12pm Hábitos saludables con Lizette ara brindarle un mejor servicio, el centro de bienestar comunitario funcionará con un 12pm-1pm **Zumba Gold** norario revisado por un tiempo limitado, con cierre los sábados. Apreciamos su 1:30pm-2:30pm Yin Yoga comprensión y apoyo mientras mejoramos activamente nuestros niveles de personal Yin Yoga
2pm-3pm
Estiramiento y fortalecimiento
4pm-5pm
Zumba para niños
4:15pm-5:00pm
Entrenamiento deportivo kidfit
5pm-5:45pm
Ejercicio deportivo y acondicionamiento
Zumba para tonificar
5pm-6pm
Bump y de balance
5pm-6pm
Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los
participantes que participan por primera vez
reciben un obsequio. Hasta agotar
existencias. para mejorar el servicio para usted. Leyenda 12:30pm-1:30pm Estiramiento y fortalecimiento **Se requiere inscripcion previa 1pm-2pm Yoga en silla Color de fuente azul - Clases para bebes y niños pequeños de 2pm-3pm Fundamentos de nutrición 0 a 5 años con sus padres 3pm-4pm Ejercicio intensivo para niños Color de fuente morado - Clases para niños de 4:15pm-5pm **Hora de ejercicio familiar** 5 a 11 años con sus padres Ejercicio intensivo Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 a 17 años Color de fuente negro - Clases para 12 años de edad y mayor Zumba
9am-10am
Kickboxing
9:30am-10:30am
Charlas del capítulo y actividades
10am-11am
Hora de jugar (autodirigido)
10am-11am
Entrenamiento de Circuito
10:30am-11:30am
Club de lectura y manualidades para
pequeños 11:15am-12pm
Hábitos saludables con Lizette
12pm-1pm HIIT
9am-10am
Educación sobre energía y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Hora de jugar (autodirigido)
9am-10am y 10am-11am Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am HIIT 9:30am-10:30am Fuerza y acondicionamiento Especialista de Renovación de Medi-Cal Educación sobre energia y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar para mentes de pequeños 9am-10am 9 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Cómo Iniciar como Mamá 1 9:30am-10:30am Ejercicio intensivo Icacido intersivo
10am-11am
Hora de jugar (autodirigido)
10am-11am
Clase sobre ciudadanía
10am-11am y 4pm-5pm
Desarrollo de curriculum**
10am-12pm
Zumba RCP 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Charlas del capitulo y actividades Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Aplicación de Cal Fresh Apoyo para nuevos padres 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Lamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo:

Grupo para nuevos padres de lactancia

10am-12bo **Zumbini** 10:15am-11am y 11:15am-12pm 10am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Sus beneficios de salud y bienestar 12pm-1pm **Zumba Gold** Nickboxing
10:36am-11:30am
10:30am-11:30am
Vivir saludable: lo mejor de mí 4 Joan-11am
Zumbini
10:15am-11am y 11:15am-12pm
Tonifique y moldee
10:30am-11:30am
Ejercicio en silla 1:30pm-2:30pm Yin Yoga 2pm-3pm Estiramiento y fortalecimiento 4pm-5pm 10am-12pm Hora social de mamás 12pm-1pm Grupo prenatal dirigido por parteras 1pm-2:30pm Yoga en silla 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 11am-12pm Movimiento y mobilidad 12pm-1pm Lean Fusion **Zumbini** 10:15am-11am y 11:15am-12pm Noche de cine familiar 12pm-1pm Entrenamiento de circuito 1∠pm-1:30pm **Zumba Gold** 1pm-2pm Combinación de baile y ritmo con 10:15am-11am y 11:15am Baile y Ritmo 10:30am-11:30am Yoga en silla 12pm-1pm Fundamentos de Excel** 4pm-6pm Para niños de 5 a 11 con sus padres 1pm-2pm Zumba en silla 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word *movimiento y movilidad* Orientación de Goodwill Se ofrecerán refrigerios ligeros. Conceptos basicos de Microsoft Word
130pm-2:30pm
Hábitos saludables con Lizette
2:30pm-3:30pm
Demostración de comida
Introducción a la IA
2:30pm-3:30pm
Comidas sabrosas para niños con Alex
4:15pm-5pm Demostración de comida
Chocolate caliente y manualidades
4:30pm-5:30pm
Hora de ejercicio familiar
5pm-5:45pm 2pm-3pm Artes y manualidades para niños 1:30pm-2:30pm Corazon Saludable 1 1:30pm-2:30pm (Español) Meditación con té Hasta agotar existencias. Zumba para niños 4pm-4:30pm Película 4:30pm-6pm 45pm 4:45pm Estiramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 12pm-1:30pm Movimiento y mobilidad 1pm-2pm Fundamentos de PowerPoint** 3pm-4pm Mi vida, mi elección (Español) 5pm-5:45pm *Ejercicio deportivo y acondicionamiento.* 1:30pm-2:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Fundamentos de nutrición 3pm-4pm Ejercicio intensivo para niños 4:15pm-5pm Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm Ejercicio intensivo 5pm-6pm Zumba para tonificar s y manualidades para niños zumda para torinicar Spm-6pm Bump y de balance Spm-6pm Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los participantes que participan por primera vez reciben un obsequio. Hasta agotar existencias. 4:30pm-5:15pm Tonifique y moldee 4:30pm-5:30pm Baile para niños 5pm-5:45pm Estiramiento 6:30pm 6pm Entrenamiento de circuito Zumba 9am-10am Kickboxing 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades Fuerza y acondicionamiento Power Yoga 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) Especialista de Renovación de Medi-Cal Educación sobre energía y ahorro** HIIT
9am-10am
Educación sobre energía y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Hora de jugar (autodirigido)
9am-10am y 10am-11am
Charlas del capítulo y actividades
10am-11am
Club de trabajo**
10am-12m HIIT 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Vivir bien 3 9am-10am y 1pm-2pm Ejercicio intensivo 10am-11am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am HIIT 9:30am-10:30am Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm 10am-11am Entrenamiento de Circuito 10am-11am Clase sobre ciudadanía 10am-11am v 4pm-5pm 10:30am-11:30am 9:30am-10:30am 10am-11am y 4pm-5pm Desarrollo de curriculum** Aplicación de Cal Fresh Apoyo para nuevos padres 10am-12pm Un mejor yo 10am-11am Zumbini 10am-12pm **Zumba**10:30am-11:30am Preparación para desastres 1am-11:30am (Español) Club de lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Lamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo ligero Grupo para nuevos padres de lactancia Mimar a mi bebe ** 20mbm 10:15am-11am y 11:15am-12pm Tonifique y moldee 10:30am-11:30am Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida 11am 12am (Sexpiñal) Zumbini
10:15am-11am y 11:15am-12pm
Kickboxing 10:30am-11:30am
Respira bien, vive bien 1 11am-12pm
Movimiento y mobilidad 12pm-1pm
Lean Fusion
1pm-2pm
Combinación de baile y ritmo con
movimiento y movilidad
Una vida con consciencia plena 3
1:30pm-2:30pm (Español)
Orientación de Goodwill
1:30pm-2:30pm
Meditación con té
3pm-4pm Recibe un regalo gratis! Para los cuidadores participantes scanee el código QR para registra 10am-12pm Hora social de mamás 12pm-1pm Grupo prenatal dirigido por parteras 1pm-2:30pm 11am-12pm (Español) Ejercicio en silla Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 12pm-1pm Entrenamiento de circuito 12pm-1pm **Zumba Gold** Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Baile y Ritmo 10:30am-11:30am Yoga en silla 12pm-1pm Fundamentos de Excel** 12pm-1:30pm Movimiento y mobilidad 1pm-2pm Fundamentos de PowerPoint** Clase de costura 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm Imagen corporal 4pm-5pm Hablar con los adolescentes sobre la Zumba Gold
1:30pm-2:30pm
Yin Yoga
2pm-3pm
Estiramiento y fortalecimiento
4pm-5pm
Zumba para niños
4:15pm-5pm
Entrenamiento deportivo kidfit
5pm-5:45pm Ejercicio deportivo y
acondicionamiento 1pm-3pm Conceptos básicos de Microsoft Word 1.30pm-2.30pm
Häbitos saludables con Lizette
2.30pm-3.30pm
Demostración de comida
Introducción a la IA 2.30pm-3.30pm
Comidas sabrosas para niños con Alex
4.15pm-5pm Demostración de comida
Chocolate caliente y manualidades
4.30pm-5.30pm
Hora de ejercicio familiar
5pm-5.45pm Fundamentos de l' 5.13.1 1.30pm-2.30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Fundamentos de nutrición 3pm-4pm Ejercicio intensivo para niños weditacion con te 3pm-4pm Vivir saludable: lo mejor de mí 1 3pm-4pm (Español) Tonifique y moldee 4:30pm-5:30pm Baile para niños 5pm-5:45pm autoimagen. Artes y manualidades para niños 4pm-4/45pm Estiramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5/45pm Ejercio deportivo y acondicionamiento. Zumba para tonificar 5pm-6pm 4:15pm-5pm Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm Estiramiento 5:30pm-6pm opm-5:45pm **Ejercicio intensivo** 5pm-6pm Entrenamiento de circuito 5pm-6pm Especialista de Renovación de Medi-Cal
Educación sobre energia y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Mi vida, mi elección 9:30am-10:30am
Ejercicio intensive 10am-11am
Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am
Clase sobre ciudadania Power Yoga 9am-10am Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm HIIT Zumba Sam-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autódirigido) Jumba
9am-10am
Kickboxing
9:30am-10:30am
Charlas del capítulo y actividades
10am-11am
Hora de jugar (autodirigido)
10am-11am Apoyo para nuevos padres
10am-2:30pm
LLamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuezo ligero Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm
Hora social de mamás 12pm-1pm
Grupo prenatal dirigido por parteras 1pm-2:30pm

7 useta: 9am-10am y 10am-11am Empezando Zumba Desarrollo de currículum**10am-12pm
Salud de los senos y de cuello uterino 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades Entrenamiento de Circuito 10am-11am cupulio y actividade Club de trabajo** 10am-12pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Tonifique y moldee 10:30am-11:30am Ejercicio en silla 12pm-1mm Entrenamiento de Circuito
10:30am-11:30am
Club de lectura y manualidades para
pequeños
11:15am-12pm
Hábitos saludables con Lizette
12pm-1pm
Zumba Gold
1:30pm-2:30pm
Vin Vora Salud de los senos y de cuello uterino
11am-12pm
Entendiendo la diabetes 1 11am-12pm
Club de lectura y manualidades para
pequeños 11:15am-12pm
Yoga en silla 12pm-1pm
Conceptos básicos de computación CERRADO **Zumbini** 10:15am<u>-11</u>am y 11:15am-12pm 12pm-1pm Entrenamiento de circuito 1:30pm-2: **Yin Yoga**



12pm-1:30pm Zumba Gold 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 1:30pm-2:30pm Cómo Iniciar como Mamá 3

1:30pm-2:30pm (Español) Hábitos saludables con Lize 2:30pm-3:30pm Demostración de comida Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Entendiendo la diabetes 8 3pm-4pm (Español) Çomidaş sabrosas para niños con Alex

Demostración de comida
Chocolate caliente y manualidades
4:30pm-5:30pm
Hora de ejercicio familiar
5pm-5:45pm
Entrene

Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm (Español) 2pm-3pm Artes v ma s v manualidades para niños Estiramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Ejercicio deportivo y acondicionamiento. **Zumba** 5pm-6pm

Yoga en silla 12pm-1pm Fundamentos de Excel** 12pm-1:30pm Movimiento y mobilidad Fundamentos de PowerPoint** 1:30pm-2:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Fundamentos de nutrición

3pm-4pm Fiercicio intensivo para niños 4:15pm-5pm Hora de ejercicio familiar Ejercicio intensivo 5pm-6pm

29

10:15am-11an y i Baile y Ritmo 10:30am-11:30am

2pm-3pm Estiramiento y fortalecimiento 4pm-5pm Zumba para niños Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm ortivo y acondicionamiento. Zumba Toning

10

17

24

31

Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am **Dejar el tabaco** 9:30am-10:30am

> Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm

Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumbini
10:15am-11am y 11:15am-12pm
Kickboxing
10:30am-11:30am
Corazon Saludable 1 11am-12pm
Movimiento y mobilidad 12pm-1pm
Lean Fusion 1pm-2pm
Combinación de baile y ritino con
movimiento y movilidad
Respira bien, vive bien 1
1:30pm-2:30pm (Español)
Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm
Meditación con té 2pm-3pm
Entendiendo la diabetes 9
3pm-4pm (Español)
Artes y manualidades para niños
4nm-4:45pm Tonifique y moldee 4:30pm-5:30pm Estiramiento

Entrenamiento de circuito 5pm-6pm Fenecialista de Renovación de Medi-Cal Pam-10am y 1pm-2pm
Hora de jugar (autodirigido)

Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm
Desarrollo de currículum** 10am-12pm pequeños 11:15am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Conceptos básicos de computación

Eiercicio intensivo 10am-11am

Zumba Gold 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 1:30pm-2:30pm Hábitos saludables con Lizette

Paontos Satudades con Lizette
2:30pm-3:30pm
Demostración de comida
Introducción a la IA
2:30pm-3:30pm
Comidas sabrosas para niños con Alex
Literas Desagración de comida Chocolate caliente y manualidades 4:30pm-5:30pm Hora de ejercicio familiar 5pm-5:45pm

Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

HIIT
9am-10am
Educación sobre energía y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Hora de jugar (autodirigido)
9am-10am y 10am-11am
Empezando Zumba
930am-10:30am 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Club de trabajo** 10am-тzpт. **Zumbini** 10:15am-11am y 11:15am-12pm Tonifique y moldee 10:30am-11:30am io.soam-11:30am Ejercicio en silla 12nm-1nm 12pm-1pm Entrenamiento de circuito 1pm-2pm Zumba en silla 2pm-3pm lades para niños Estiramiento y fortalecimiento 5pm Pnamiento deportivo kidfit Entrenamiento uepos esta intrenamiento uepos esta intrenamiento uepos esta internacionamiento. Ejercicio deportivo y acondicionamiento. **Zumba** 5pm-6pm

HIIT

CERRADO

Zumba 9am-10am Kickboxing 9:30am-10:30am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am



