







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Alimentos inspirados por el Mes de la Historia Afroamericana</p> <p>Alimentos inspirados por el Mes del Corazón Saludable</p> <p>** Se requiere inscripción previa</p> <p>Bebes y niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres Niños de 5 a 11 años con sus padres Jóvenes de 12 a 17 años</p>	 <p>¡ESCANEME! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>CERRADO 9am-12pm</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm Recursos para la Vivienda 1pm-2pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm Cómo Entender la Diabetes 1:30pm-2:30pm Tai Chi 2pm-3pm Nutrición con Letha 3pm-4pm WERQ 4pm-5pm Club de Padres 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga Flow 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm HIIT 10am-11am Redacción del Currículum 10am-11:30am Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm Nutrición con Chef Mario 11am-12pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Sentado y en Forma 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am Tu personalidad en colores reales 10am-11am Yoga para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-10:45am Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 11am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Tai Chi 1pm-2pm Zumba en Silla 2pm-3pm Zumba Gold 3pm-4pm Strong Nation 4pm-5pm Club de Padres 4pm-5pm Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am Zumba 10am-11am Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am Tonifique y Moldee su Cuerpo 11am-12pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Tai Chi 12pm-1pm Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Entrenamiento de Tabata 10am-11am Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-10:45am Yoga de Restauración 11am-12pm Mise En Place con Chef Mario 12pm-1pm Zumba en Silla 1pm-2pm Vivir Bien 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Corazón Saludable 2:30pm-3:30pm Tai Chi 3pm-4pm U-Jam 4pm-5pm Mi Vida, Mi Elección 4pm-5pm Club de padres 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Strong Nation 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Zumba 10am-11am Nutrición con Veronica 10am-11am 11:15am-12:15pm (Español) Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Pilates 11am-12pm Yin Yoga 12pm-1pm Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm Clase de costura 1pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Tai Chi 3pm-4pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm PIYo 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am Recursos para la Vivienda 9am-10am Cómo Entender la Diabetes (Español) 9:30am-10:30am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm RCP 9:30am-12:30pm (Español) y 1:30pm-4:30pm Power Yoga 10am-11am Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm Kickboxing 11am-12pm Clase sobre Asma para la Familia (Español) 11am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Coma Saludable, Permanezca Activo 1:30pm-2:30pm Tai Chi 2pm-3pm Nutrición con Letha 3pm-4pm WERQ 4pm-5pm Club de Padres 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga Flow 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Redacción del Currículum 10am-11:30am Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm HIIT 10am-11am Nutrición con Chef Mario 11am-12pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Yo-Chi 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am Jugar en Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-10:30am Tu personalidad en colores reales (Español) 10am-11am Nutrición con Chef Mario 11am-12pm Beneficios de IEHP 11am-12pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm Tai Chi 1pm-2pm Zumba en Silla 2pm-3pm Zumba Gold 3pm-4pm Club de Padres 4pm-5pm Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Strong Nation 4pm-5pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10am-11am Ejercicio para Niños (de 5-11 años con sus padres) 10am-11am Tai Chi 11am-12pm</p> <p>Espectáculo de Magia De 0-11 con Padres 11am-12pm</p> 
<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Hora de cuento Familiar (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Entrenamiento de Tabata 10am-11am Yoga de Restauración 11am-12pm Mise En Place con Chef Mario 12pm-1pm Zumba en Silla 1pm-2pm Talleres sobre Maternidad (Español) 1pm-2pm Nutrición con Chef Mario 2pm-3pm Corazón Saludable (Español) 2:30pm-3:30pm Tai Chi 3pm-4pm U-Jam 4pm-5pm Vivir Bien 4pm-5pm Club de padres 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Strong Nation 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Zumba 10am-11am Nutrición con Veronica 10am-11am 11:15am-12:15pm (Español) Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Pilates 11am-12pm Yin Yoga 12pm-1pm Caja de Herramientas del Cuidador: Manejo del estrés 12pm-1pm 1:30pm-2:30pm (Español) Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm Nutrición con Chef Mario 2pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Tai Chi 3pm-4pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Espectáculo de comedia del Día de San Valentín 4:30pm-5:30pm</p>	<p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Clase sobre Asma para la Familia 1pm-2pm Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm Desarrollo Profesional 1:30pm-3pm Tai Chi 2pm-3pm Coma Saludable, Permanezca Activo (Español) 2:30pm-3:30pm Nutrición con Chef Mario 3pm-4pm Cómo Entender la Diabetes (Español) 4pm-5pm WERQ 4pm-5pm Club de Padres 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga Flow 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Redacción del Currículum 10am-11:30am HIIT 10am-11am Nutrición con Veronica 12:30pm-1:30pm (Español) Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Yo-Chi 3pm-4pm Salud de los senos y de cuello uterino 3:30pm-4:30pm y 5pm-6pm (Español) Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am Grupo de Apoyo para la Pérdida y el Duelo 10am-11am Yoga para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-10:45am Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 11am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm Beneficios de IEHP 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Tai Chi 1pm-2pm Zumba en Silla 2pm-3pm Zumba Gold 3pm-4pm Club de Padres 4pm-5pm Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Strong Nation 4pm-5pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p> 
<p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p> 	<p>Strong Nation 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Zumba 10am-11am Nutrición con Veronica 10am-11am 11:15am-12:15pm (Español) Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Pilates 11am-12pm Yin Yoga 12pm-1pm Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Tai Chi 3pm-4pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm PIYo 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 9am-12pm</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Coma Saludable, Permanezca Activo 1pm-2pm Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm Desarrollo Profesional 1:30pm-3pm Tai Chi 2pm-3pm Mi Vida, Mi Elección (Español) 2:30pm-3:30pm Nutrición con Letha 3pm-4pm WERQ 4pm-5pm Corazón Saludable 4pm-5pm Club de Padres 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga Flow 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Redacción del Currículum 10am-11:30am HIIT 10am-11am Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm Nutrición con Chef Mario 11-12pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1pm-2pm Fundamentos de Microsoft Word** 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español) Yo-Chi 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Diversión familiar de 0 a 5 años con sus padres</p> <p>Yoga para la Familia 9:30am-10am Sonríe con Potter Otter 10am-11am Nutrición para la Familia 11am-11:30am</p> <p>Zumba 9am-10am Kickboxing 10am-11am Grupo de Apoyo para la Pérdida y el Duelo (Español) 10am-11am Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Tai Chi 2pm-3pm</p> <p>Bailemos para un Corazón Saludable 3pm-5pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am Zumba 10am-11am Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Yoga Flow 11am-12pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Tai Chi 12pm-1pm Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Entrenamiento de Tabata 10am-11am Yoga de Restauración 11am-12pm Mise En Place with Chef Mario 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Cómo Entender la Diabetes 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Clase sobre Asma para la Familia (Español) 2:30pm-3:30pm Tai Chi 3pm-4pm Clase de Arte (de 5 a 11 años con sus padres) 3:30pm-4:30pm U-Jam 4pm-5pm Talleres sobre Maternidad 4pm-5pm Club de padres 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Strong Nation 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm Zumba 10am-11am Nutrición con Veronica 10am-11am 11:15am-12:15pm (Español) Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Pilates 11am-12pm Yin Yoga 12pm-1pm Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm Beneficios de IEHP (Español) 2pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Tai Chi 3pm-4pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm PIYo 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad. Las clases están sujetas a cambios. Todas las clases son por orden de llegada.</p> <p>12353 Mariposa Road, Suites C-2 y C-3, Victorville, CA 92395 (cerca de los Supermercados Vallarta)</p> <p>De lunes a viernes, 9am-6pm • Sábado, 8:30am- 1pm</p> <p>1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711</p> <p>www.iehp.org/crcClasses</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	