

Centro de Recursos para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>¡ESCANEME! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #3 1pm-2pm</p> <p>Comprender la Diabetes #4 2:30pm-3:30pm</p> <p>Corazón Saludable #2 4pm-5pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Conceptos Básicos de Medicare 11:30am-12pm (español) 12pm-12:30pm</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Boxeo Aeróbico 11am-12pm</p> <p>Habilidades para Entrevistas 3pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Zumbini (ages 0-3) 10am-10:45am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am</p>
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Comprender la Diabetes #4 10am-11am (español)</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #4 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 1:30pm-2:30pm</p> <p>Cómo Hacer Ejercicio Usando Una Silla 2:30pm-3:30pm</p> <p>Sándwich para el Desayuno de Clara de Huevo — Demostración de Alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal *</i></p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>RCP 10am-1pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Tostadas de Frijoles — Demostración de Alimentos (bilingüe) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Comunicación Eficaz 4pm-5pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 10am-11am (español) 11am-12pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #4 1pm-2pm</p> <p>Comprender la Diabetes #5 2:30pm-3:30pm</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #2 4pm-5pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Jardín de Hierbas Colgantes (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Salud del Corazón 2pm-4pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Boxeo Aeróbico 11am-12pm</p> <p>Habilidades para Entrevistas (español) 3pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Zumbini (ages 0-3) 10am-10:45am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am</p> <p>Sushi de fruta — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Comprender la Diabetes #5 10am-11am (español)</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #1 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Autocontrol del Asma #2 1:30pm-2:30pm (español)</p> <p>Cómo Hacer Ejercicio Usando Una Silla 2:30pm-3:30pm</p> <p>Rollos Primavera con Fruta — Demostración de Alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal *</i></p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>RCP (español) 10am-1pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Ensalada de Aguacate y Huevo — Demostración de Alimentos (bilingüe) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Zumba Cancelado</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado</p> <p>Autocontrol del Asma #2 1pm-2pm</p> <p>Corazón Saludable #3 2:30pm-3:30pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (español) 4pm-5pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Comidas Saludables para el Corazón — Demostración de Alimentos con Chef Mario (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Comunicación Eficaz (español) 2pm-3pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Boxeo Aeróbico 11am-12pm</p> <p>California Lifeline y la lista de no llamar (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p>Cómo Mantener un Trabajo 3pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO</p>
<p>CERRADO</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal *</i></p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Actualizaciones de Normas de Inmigración (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Espaguetis de calabacín con salsa Alfredo — Demostración de Alimentos (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 10am-11am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #5 1pm-2pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #1 (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #3 4pm-5pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Zumba 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Salud del Corazón (español) 1:30pm-3:30pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Yoga 9am-10am</p> <p>Club de Tejido y Crochet (autodirigido) 10am-11am</p> <p>Boxeo Aeróbico 11am-12pm</p> <p>Cómo Mantener un Trabajo (español) 3pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Zumbini (ages 0-3) 10am-10:45am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am</p> <p>Jardín de Cuentos de Hadas para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p>
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Autocontrol del Asma #1 10am-11am (español)</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #2 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12:30pm-1:30pm</p> <p>Corazón Saludable #2 1:30pm-2:30pm (español)</p> <p>Cómo hacer Ejercicio Usando una Silla 2:30pm-3:30pm</p> <p>Barquitos de calabacín con enchiladas de pollo — Demostración de Alimentos (bilingüe) 4pm-5pm</p>	<p><i>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal *</i></p> <p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Meditación 12:30pm-1:30pm</p> <p>Ensalada de Pepino — Demostración de Alimentos (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Reúnase con nuestro Trabajador de Salud de la Comunidad (Community Health Worker, CHW) y conéctese con los servicios de su área, como alimentación, vivienda, trabajo, y guardería.</p> <p>*Reciba asistencia para solicitar Medi-Cal, entre otros servicios, de nuestro trabajador de Medi-Cal en el Centro.</p>			
<p>Febrero es el mes del corazón en Estados Unidos. Tome medidas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Revise nuestras clases GRATUITAS del mes sobre la salud cardíaca. Use prendas rojas los días marcados con corazones para mostrar su apoyo a la concientización de las enfermedades cardíacas.</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 • Sábados, 8:30am-1pm

1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711

www.iehp.org/crcClasses