

Centro de Recursos para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Junio es el mes del ORGULLO. Venga y aprenda más sobre la comunidad LGBTQ.</p> <p>Agosto — Los paquetes 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>¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Corazón Saludable #3 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #2 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #1 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Jardín de verano para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Betabel Dorado Mandarin — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Betabel Dorado Mandarin — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>Jardín de verano (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>Género e identidad (español) 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #4 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Actualizaciones de Normas de Inmigración (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Zumba en Silla 10:30am-11:30am</p> <p>Betabel Dorado Mandarin — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Sandwiches de Manzana — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Simulación de una Entrevista (español) 1pm-3pm</p> <p>Manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 2:15pm-3pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	<p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Simulación de una Entrevista 9:30am-11:30am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>Cuidado personal: Relaciones Saludables 11:30am-12:30pm</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Caja de Herramientas del Cuidador: envejecimiento resiliente 1pm-3pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Comprender la Diabetes #4 (español) 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #3 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am</p> <p>Corazón Saludable #1 (español) 12pm-1pm</p> <p>Caja de Herramientas del Cuidador: envejecimiento resiliente (español) 2pm-4pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Licudo de Plátano Y Bayas — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Bocados de Energía Fáciles y Crudos — Demostración de Alimentos 10am-11am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Bocados de Energía Fáciles y Crudos — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Jardín del Día del Padre (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>Género e identidad 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #4 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Comprender la Diabetes #4 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>“Slamming” y el uso del teléfono en emergencias (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Zumba en Silla 10:30am-11:30am</p> <p>Bocados de Energía Fáciles y Crudos — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Pudin Vietnamita de Maíz Dulce — Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 2:15pm-3pm</p> <p>*Vacunas gratis. Solamente hoy 1pm-4:30pm</p>	<p>CERRADO 9am-10am</p> <p>Baile Latino Cancelado</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>RCP 12pm-3pm</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Jardín del Día del Padre para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Comprender la Diabetes #5 (español) 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #2 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am</p> <p>Corazón Saludable #2 (español) 12pm-1pm</p> <p>Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p>	
	<p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #1 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Comprender la Diabetes #5 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #1 (español) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Sus Beneficios de Salud y Bienestar 10am-11am</p> <p>Zumba en Silla 10:30am-11:30am</p> <p>Demostración de Alimentos (español) 12pm-3pm</p> <p>Educación financiera y hábitos inteligentes para el dinero (español) 1pm-3pm</p> <p>Hora de Película para Niños (de 0 a 17 años) 1:30pm-3:30pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	<p>Baile Latino 9am-10am</p> <p>Educación financiera y hábitos inteligentes para el dinero 9:30am-11:30am</p> <p>Baile en Línea 10:30am-11:30am</p> <p>RCP (español) 12pm-3pm</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>*Mes del ORGULLO LGBTQ+ (bilingüe) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p> <p>*Se proporcionará un almuerzo ligero en la clase de la 1:30pm</p>	<p>Respire Bien, Viva Bien #2 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Corazón Saludable #4 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #3 4pm-5pm</p> <p>Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>Zumba 8:30am-9:30am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #2 9:45am-10:45am</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>Zumba 9am-10am</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 10am-11:30am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Demostración de Alimentos Cancelado</p> <p>Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>Comida Colorida con Chef Mario — Demostración de Alimentos (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Coma Sano, Permanezca Activo #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Comprender la Diabetes #6 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Zumba en Silla 10:30am-11:30am</p> <p>Demostración de Alimentos (español) Cancelado</p> <p>Hora de Película para Niños (de 0 a 17 años) 1:30pm-3:30pm</p> <p>Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	<p>Baile Latino Cancelado</p> <p>Baile en Línea Cancelado</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Hacer jardines divertidos para Niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Hora de Juegos para Niños (de 4 a 17 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Vivir Bien en la Comunidad #3 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am</p> <p>Comprender la Diabetes #6 (español) 12pm-1pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Baile Latino Cancelado</p>	

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

Todas las clases son por orden de llegada.

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503
(frente a Galleria at Tyler)

De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm

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

www.iehp.org/crcClasses