

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Junio es mes de ORGULLO. Venga y aprenda más sobre la comunidad LGBTQ..</p> <p>¿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 una cita.</p>	<p><i>Sanamos e inspiramos la esencia e la humanidad.</i></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, 9am-1pm</p> <p>1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711</p> <p>www.iehp.org/crc</p> <p><i>Las clases están sujetas a cambios. Todas las clases son por orden de llegada.</i></p>		<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 1</p> <p>Zumba para Tonificar 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am PIYo 10am-11am Redacción del Currículum 10am-12pm y 1:30pm-3pm (Español) Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm Conciencia y Prevención sobre Suicidio 11am-12pm Ejercicio Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Excel** 1pm-2pm Nutrición con Chef Mario 2pm-3pm Tai Chi 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p>Kickboxing 9am-10am Un Mejor Yo 10am-11am Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-11am Beneficios de IEHP (Español) 10am-11am Entrenamiento de Tabata 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Zumba en Silla 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 Zumba 4pm-5pm Club de Liderazgo para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p>	<p>3</p> <p>Zumba 9am-10am Almuerzo con Chef Mario 10am-11am Zumba Para Niños (ages 5 a 11 with parents) 10am-11am Yoga Flow 11am-12pm Almuerzo para Niños con Chef Mario (de 0 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Tai Chi 12pm-1pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
<p>5</p> <p>Belly Core 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Tiempo De Mamas (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-11am Tonifique y Moldee 10am-11am Nutrición para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am Mise En Place con Chef Mario 11am-12pm Zumba en Silla 12pm-1pm Vivir Bien #1 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Corazón Saludable #1 (Español) 2:30pm-3:30pm Tai Chi 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Mi Vida, Mi Elección 4pm-5pm Baile Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Strong Nation 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Strong Nation 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am Zumba 10am-11am Nutrición para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm (Español) Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Campo de entrenamiento 11am-12pm Nutrición con Veronica 12pm-1pm y 1:15pm-2:15pm (Español) Conceptos Básicos de Microsoft Word** 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 U-Jam 4pm-5pm Momentos de diversión con papa (Figuras paternas y niños de 4+) 4:30pm-5:30pm Zumba para Tonificar 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Baile y Ritmo 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Coma Saludable, Permanezca Activo #3 (Español) 9:30am-10:30am Tonifique y Moldee 10am-11am Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm (español) Respire Bien, Viva Bien #1 11am-12pm Zumba Gold 12pm-1pm Nutrición con Chef Mario 1pm-2pm Cómo Entender la Diabetes #2 (Español) 1:30pm-2:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Nutrición con Letha 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Ejercicio Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Zumba para Tonificar 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am Zumba 10am-11am Redacción del Currículum 10am-12pm y 1:30pm-3pm (Español) Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm Campo de entrenamiento 11am-12pm Ejercicio Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Excel** 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>9</p> <p>Black Infant Health FERIA de Recursos 11am-2pm</p> <p>Baile y Ritmo 9am-10am Jugar en Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am Un Mejor Yo 10am-11am Nutrición para la Familia (de 0 a 11 años con sus padres) 10am-11am Zumba Gold 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Zumba en Silla 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 3pm-4pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Zumba 4pm-5pm Club de Liderazgo para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p>	<p>10</p> <p>Zumba 9am-10am Nutrición con Letha 10am-11am Zumba Para Niños (ages 5 a 11 with parents) 10am-11am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm Ejercicio 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>12</p> <p>Belly Core 9am-10am Hora de Cuenta Familiar (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Power Yoga 10am-11am Ser Autosuficiente 10am-11am Nutrición para Niños (de 0 a 11 años con sus padres) 10am-11am Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am Mise En Place con Chef Mario 11am-12pm Zumba en Silla 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Salud de Senos y Cuello Uterino 1pm-2pm y 2pm-3pm (Español) Nutrición con Letha 2pm-3pm Kickboxing 3pm-4pm Clase de Arte (de 5 a 11 años con sus padres) 3:30pm-4:30pm Entrenamiento de Bajo Impacto 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 Strong Nation 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Zumba 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am PIYo 10am-11am Zumba para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm (Español) Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Conciencia de Fentanilo 11am-12pm Nutrición con Veronica 12pm-1pm Tonifique y Moldee 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Word** 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 Zumba para Tonificar 4pm-5pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm RCP 9:30am-12:30pm (Español) y 1:30pm-4:30pm Entrenamiento de Tabata 10am-11am Poder Personal para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Empoderar a los Padres 10am-11am Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm (Español) Yoga Flow 11am-12pm Zumba en Silla 12pm-1pm Talleres sobre Maternidad #5 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Powerpoint** 1pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Respire Bien, Viva Bien #2 (Español) 2:30pm-3:30pm Nutrición con Letha 3pm-4pm Coma Saludable, Permanezca Activo #3 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Ejercicio para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>CERRADO 9am-11am</p> <p>Zumba para Tonificar 11am-12pm Ejercicio para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1pm-2pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Excel** 1pm-3pm Redacción del Currículum 1:30pm-3pm (Español) Nutrición con Letha 2pm-3pm Tai Chi 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Inglés como Segundo Idioma 4pm-5pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>16</p> <p>Kickboxing 9am-10am Grupo de Apoyo para Pérdida y Duelo 10am-11am Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-11am Entrenamiento de Tabata 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Zumba en Silla 1pm-2pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 3pm-4pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Zumba 4pm-5pm Club de Liderazgo para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p>	<p>17</p> <p>CERRADO en conmemoración de Juneteenth</p>
<p>19</p> <p>CERRADO en conmemoración de Juneteenth</p>	<p>20</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Zumba 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am PIYo 10am-11am Zumba para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Yin Yoga 11am-12pm Caja de Herramientas del Cuidador: Estimulación Cognitiva 12pm-1pm & 1pm-2pm (Español) Mise En Place con Chef Mario 12pm-1pm Nutrición con Chef Mario 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Word** 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 Zumba para Tonificar 4pm-5pm Momentos de diversión con papa (Figuras paternas y niños de 4+) 4:30pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Recursos para la Vivienda 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Cómo Entender la Diabetes #2 (Español) 9:30am-10:30am Entrenamiento de Tabata 10am-11am Poder Personal para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Empoderar a los Padres 10am-11am Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm (Español) Vivir Bien #2 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Zumba Gold 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Powerpoint** 1pm-3pm Mi Vida, Mi Elección (Español) 1:30pm-2:30pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Nutrición con Letha 3pm-4pm Pilates 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Ejercicio para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>22</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Zumba para Tonificar 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am PIYo 10am-11am Redacción del Currículum 10am-12pm y 1:30pm-3pm (Español) Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm Seguridad Comunitaria 11am-12pm Ejercicio Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Excel** 1pm-3pm Nutrición con Letha 2pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español) Tai Chi 3pm-4pm Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>23</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Zumba en Silla 1pm-2pm Beneficios de IEHP 1pm-2pm Nutrición con Chef Mario 2pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 3pm-4pm Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Zumba 4pm-5pm Club de Liderazgo para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p>	<p>24</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Zumba 9am-10am Almuerzo con Chef Mario 10am-11am Zumba Para Niños (ages 5 a 11 with parents) 10am-11am Strong Nation 11am-12pm Almuerzo para Niños con Chef Mario (de 0 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Tai Chi 12pm-1pm Ejercicio para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
<p>26</p> <p>Belly Core 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Power Yoga 10am-11am Ser Autosuficiente 10am-11am Tiempo De Mamas (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-11am Nutrición para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am Mise En Place con Chef Mario 11am-12pm Zumba en Silla 12pm-1pm Cómo Entender la Diabetes #1 1pm-2am Nutrición con Letha 2pm-3pm Respire Bien, Viva Bien #1 (Español) 2:30pm-3:30pm Kickboxing 3pm-4pm Baile Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Corazón Saludable #4 4pm-5pm Strong Nation 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Zumba 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am PIYo 10am-11am Zumba para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm (Español) Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Yin Yoga 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Zumba Toning 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Word** 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 Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>28</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Entrenamiento de Tabata 10am-11am Poder Personal para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Empoderar a los Padres 10am-11am Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm (Español) Entrenamiento de Bajo Impacto 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Zumba Gold 1pm-2pm Coma Saludable, Permanezca Activo #4 (Español) 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Powerpoint** 1pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Cómo Entender la Diabetes #2 (Español) 2:30pm-3:30pm Nutrición con Letha 3pm-4pm Pilates 4pm-5pm Talleres sobre Maternidad #6 (Español) 4pm-5pm Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Ejercicio para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Zumba para Tonificar 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9am-10am y 1pm-2pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:15am-10am PIYo 10am-11am Redacción del Currículum 10am-12pm y 1:30pm-3pm (Español) Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm Ejercicio Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Zumba 11am-12pm Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1pm-2pm Conceptos Básicos de Microsoft Excel** 1pm-3pm Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Baile De Diversidad ¡Celebra el mes del Orgullo con nosotros! 3pm-5pm</p>	<p>30</p> <p>CERRADO 9am-6pm</p>	<p>** Se requiere inscripción previa 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>