













Centro de Recursos para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Marzo es el Mes nacional de la nutrición. Elija alimentos saludables y cree hábitos saludables. Busque  y venga a nuestras clases GRATUITAS de nutrición.</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> 1 Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Actualizaciones de Políticas de Inmigración (bilingüe) 10am-11am Zumba en Silla 10:30am-11:30am Ensalada de aguacate y huevo — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Jardín de Primavera (bilingüe) 1pm-2pm</p>	<p>2 Baile Latino 9am-10am Baile en Línea 10:30am-11:30am Caja de Herramientas del Cuidador: salud de la mujer 1pm-3pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>3 Corazón Saludable #4 9am-10am Zumba 9am-10am Coma Sano, Permanezca Activo #1 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Vivir Bien en la Comunidad #6 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad Cancelado Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>4 Zumba 8:30am-9:30am Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p> 6 Zumba 9am-10am Sus Beneficios de Salud y Bienestar 10am-11am Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am Puré de coliflor con queso — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>7 Baile en Línea 9am-10am Meditación 10:30am-11:30am Comprender la Diabetes #6 (español) 10:30am-11:30am Zumba Gold 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Mi Vida, Mi Elección 2:30pm-3:30pm Comprender la Diabetes #6 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p> 8 Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Agencias de cobranza y servicios de terceros (bilingüe) 10am-11am Zumba en Silla 10:15am-11:15am Puré de coliflor con queso — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Prepárese y salve una vida 11:30am-1pm</p>	<p>9 Baile Latino 9am-10am Baile en Línea 10:30am-11:30am Caja de Herramientas del Cuidador: salud de la mujer (español) 10am-12pm RCP 12pm-3pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>10 Autocontrol del Asma #2 (español) 9am-10am Zumba 9am-10am Coma Sano, Permanezca Activo #3 (español) 10:30am-11:30am Zumbini (de 0 a 3 años) 11am-11:45am Corazón Saludable #1 (español) 12pm-1pm Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal 1pm-2pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>11 Zumba 8:30am-9:30am Jardín de Duendes para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p> 13 Zumba 9am-10am Anatomía y Fisiología Reproductiva 10am-11am Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am Parfaits de fruta y yogur — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>14 Baile en Línea 9am-10am Coma Sano, Permanezca Activo #2 10:30am-11:30am Meditación 10:30am-11:30am Zumba Gold 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Autocontrol del Asma #1 2:30pm-3:30pm Comprender la Diabetes #7 (español) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p> 15 Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba en Silla 10:30am-11:30am Parfaits de fruta y yogur — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Jardín de Duendes (bilingüe) 2pm-3pm</p>	<p>16 CERRADO 9am-11:30am Baile Latino Cancelado Baile en Línea Cancelado Zumba 5pm-6pm</p>	<p>17 Corazón Saludable #1 9am-10am Zumba 9am-10am Mi Vida, Mi Elección (español) 10:30am-11:30am Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am Vivir Bien en la Comunidad #7 12pm-1pm Beneficios del Programa Dental de Medi-Cal (español) 1pm-2pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p>18 Zumba 8:30am-9:30am Coma Sano, Permanezca Activo #3 (español) 9:45am-10:45am Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p> 20 Zumba 9am-10am Anatomía y Fisiología Reproductiva (español) 10am-11am Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am Thai Pad Woon Sen — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>21 Baile en Línea 9am-10am Corazón Saludable #2 (español) 10:30am-11:30am Meditación Cancelado Zumba Gold 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Comprender la Diabetes #7 2:30pm-3:30pm Cómo Iniciar Como Mamá #3 (español) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p> 22 Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba en Silla 10:30am-11:30am Thai Pad Woon Sen — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Pastel de ángel con moras — Demostración de Alimentos para Niños 1pm-1:45pm Sus Beneficios de Salud y Bienestar 2pm-3pm Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm</p>	<p>23 Baile Latino 9am-10am Baile en Línea 10:30am-11:30am RCP (español) 12pm-3pm Hora de Películas para Niños (de 0 a 17 años) 1pm-3pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>24 Vivir Bien en la Comunidad #8 9am-10am Zumba 9am-10am Coma Sano, Permanezca Activo #4 (español) 10:30am-11:30am Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am Mi Vida, Mi Elección 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p> 25 Zumba 8:30am-9:30am Yogur y Parfaits de Frutas—Demostración de Alimentos para Niños (de 4 a 11 años) 10:30am-11:15am Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p> 27 Zumba 9am-10am Fuerza y Acondicionamiento 10:30am-11:30am Envueltos vegetarianos de pavo — Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm Zumbini (de 0 a 3 años) 5pm-5:45pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>28 Baile en Línea 9am-10am Coma Sano, Permanezca Activo #3 10:30am-11:30am Zumba Gold 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Autocontrol del Asma #2 2:30pm-3:30pm Comprender la Diabetes #8 (español) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p> 29 Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba en Silla 10:30am-11:30am Envueltos vegetarianos de pavo — Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Espectáculo de Magia para Niños (de 0 a 17 años) 12:30pm-1:30pm Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm</p>	<p>30 Baile Latino 9am-10am Baile en Línea 10:30am-11:30am Manualidades para Niños (de 4 a 11 años) 12pm-1pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>31 Cómo Iniciar Como Mamá #1 9am-10am Zumba 9am-10am Corazón Saludable #2 10:30am-11:30am Zumbini (de 0-3 años) 11am-11:45am Autocontrol del Asma #1 (español) 12pm-1pm Jardín de Primavera para Niños (de 4-11 años) 1pm-2pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Baile Latino 5pm-6pm</p>	<p> ¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</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