



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><i>Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.</i></p> <p><i>Las clases están sujetas a cambios.</i></p> <p><i>Todas las clases son por orden de llegada.</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, 8:30am-1pm</p> <p>1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711</p> <p>www.iehp.org/crcClasses</p>					
		1	2	3	4
		<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Coma Saludable, Permanezca Activo (Español) 9:30am-10:30am</p> <p>Entrenamiento de Tabata 10am-11am</p> <p>Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Yoga Flow 11am-12pm</p> <p>Clase sobre Asma para la Familia 11am-12pm</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Cómo Entender la Diabetes 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>WERQ 4pm-5pm</p> <p>Club de Padres 4:00pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:30am-10:15am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>HIT 10am-11am</p> <p>Redacción del Currículo 10am-12pm</p> <p>Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 11am-12pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm</p> <p>Conceptos básicos de Microsoft Word** 1pm-2pm</p> <p>Tai Chi para la artritis y la prevención de caídas 1pm-2pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Sentado y en forma 3pm-4pm</p> <p>Strong Nation 4pm-5pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am</p> <p>Un Mejor Yo 10am-11am</p> <p>Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-11am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm</p> <p>Zumba en Silla 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 4pm-5pm</p> <p>Yoga de Restauración 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am</p> <p>Zumba 10am-11am</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de Bajo Impacto 11am-12pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm</p> <p>Tai Chi 12pm-1pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
6	7	8	9	10	11
<p>Meditación 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Power Yoga 10am-11am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am</p> <p>Kickboxing 11am-12pm</p> <p>Mise En Place con Chef Mario 12pm-1pm</p> <p>Zumba en Silla 1pm-2pm</p> <p>Vivir Bien 1pm-2pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Corazón Saludable 2:30pm-3:30pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>U-Jam 4pm-5pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Yo-Chi 5pm-6pm</p>	<p>Strong Nation 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 10am-11am</p> <p>Nutrición con Veronica 10am-11am</p> <p>11:15am-12:15pm (Español)</p> <p>Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Pilates 11am-12pm</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm</p> <p>Clase de Costura 1pm-3pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Cómo Entender la Diabetes (Español) 9:30am-10:30am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>RCP 9:30am-12:30pm (Español)</p> <p>1:30pm-4:30pm (English)</p> <p>Entrenamiento de Tabata 10am-11am</p> <p>Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Yoga Flow 11am-12pm</p> <p>Clase sobre Asma para la Familia (Español) 11am-12pm</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Coma Saludable, Permanezca Activo 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>WERQ 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>VITA Servicios de preparación de impuestos gratuitos** 9:30am-5pm</p> <p>Llame para programar su cita 909-421-4091 o 909-421-4093</p> <p>Zumba para Tonificar 9am-10am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:30am-10:15am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>HIT 10am-11am</p> <p>Redacción del Currículo 10am-12pm</p> <p>Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 11am-12pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm</p> <p>Conceptos básicos de Microsoft Word** 1pm-2pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Sentado y en forma 3pm-4pm</p> <p>Strong Nation 4pm-5pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Baile y Ritmo 9am-10am</p> <p>Jugar en Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am</p> <p>Prepárese y Salve Una Vida 10am-11:30am</p> <p>Beneficios de IEHP 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Zumba en Silla 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Zumba 4pm-5pm</p> <p>Tonifique y Moldee su Cuerpo 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am</p> <p>Zumba 10am-11am</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de Bajo Impacto 11am-12pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm</p> <p>Tai Chi 12pm-1pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
13	14	15	16	17	18
<p>Meditación 9am-10am</p> <p>Hora de cuento Familiar (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Power Yoga 10am-11am</p> <p>Ser autoeficiente 10am-11am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am</p> <p>Kickboxing 11am-12pm</p> <p>Mise En Place with Chef Mario 12pm-1pm</p> <p>Talleres sobre Maternidad (Español) 1pm-2pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Corazón Saludable (Español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>U-Jam 4pm-5pm</p> <p>Vivir Bien 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Yo-chi 5pm-6pm</p>	<p>OSHA 10** 9am-4:30pm</p> <p>Un Mejor Yo 9am-10am</p> <p>Medicare 101 10am-11am y 12:30pm-1:30pm (Español)</p> <p>Tu Medicina Importa 11am-12:30pm</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Nutrición con Veronica 10am-11am</p> <p>11:15am-12:15pm (Español)</p> <p>Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>OSHA 10** 9am-4:30pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Hora de Mentes Pequeñas (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Coma Saludable, Permanezca Activo (Español) 9:30am-10:30am</p> <p>Entrenamiento de Tabata 10am-11am</p> <p>Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Yoga Flow 11am-12pm</p> <p>Cómo Entender la Diabetes (Español) 11am-12pm</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Clase sobre Asma para la Familia 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>WERQ 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 1pm-2pm</p> <p>Conceptos básicos de Microsoft Word** 1pm-2pm</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Salud de Senos y Cuello Uterino 3:30pm-4:30pm</p> <p>5pm-6pm (Español)</p> <p>Inglés como Segundo Idioma 4pm-5pm</p> <p>Strong Nation 4pm-5pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am</p> <p>Un Mejor Yo 10am-11am</p> <p>Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-11am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 12pm-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Zumba en Silla 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 4pm-5pm</p> <p>Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Yoga de Restauración 5pm-6pm</p>	<p>VITA Servicios de preparación de impuestos gratuitos** 9:30am-12pm</p> <p>Llame para programar su cita 909-421-4091 o 909-421-4093.</p> <p>Día De Rico Eats A Rainbow Edades 0-11 años con sus padres Libros gratis y Más!</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 9am-10am</p> <p>Nutrición para la Familia - Edición de Frutas 10:15am-10:45am</p> <p>Conocer a la autora: Rico Eats a Rainbow 10:45am-11:30am</p> <p>Nutrición para la Familia - Edición de Verduras 11:30am-12pm</p> <p>PiYo 9am-10am</p> <p>Zumba 10am-11am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm</p>
20	21	22	23	24	25
<p>Meditación 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Power Yoga 10am-11am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am</p> <p>Kickboxing 11am-12pm</p> <p>Piyo 12pm-1pm</p> <p>Zumba en Silla 1pm-2pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (Español) 1pm-2pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Corazón Saludable 2:30pm-3:30pm</p> <p>Clase de Arte (de 5 a 11 años con sus padres) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>U-Jam 4pm-5pm</p> <p>Coma Saludable, Permanezca Activo 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Strong Nation 5pm-6pm</p>	<p>Strong Nation 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 10am-11am</p> <p>Nutrición con Veronica 10am-11am</p> <p>11:15am-12:15pm (Español)</p> <p>Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Pilates 11am-12pm</p> <p>Caja de Herramientas del Cuidador: envejecimiento normal o demencia 12pm-1pm y 1:30pm-2:30pm (Español)</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Beneficios de IEHP (Español) 1pm-2pm</p> <p>Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Recursos para la Vivienda 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Talleres sobre Maternidad 9:30am-10:30am</p> <p>Entrenamiento de Tabata 10am-11am</p> <p>Desarrollo Profesional 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Yoga Flow 11am-12pm</p> <p>Vivir Bien 11am-12pm</p> <p>Zumba Gold 12pm-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Coma Saludable, Permanezca Activo (Español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>WERQ 4pm-5pm</p> <p>Corazón Saludable 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:30am-10:15am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>HIT 10am-11am</p> <p>Redacción del Currículo 10am-12pm</p> <p>Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Nutrición con Veronica 10am-11am</p> <p>11:15am-12:15pm (Español)</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Conceptos básicos de Microsoft Word** 1pm-2pm</p> <p>Zumba en Silla 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Strong Nation 4pm-5pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am</p> <p>Grupo de Apoyo para Duelo y Pérdida 10am-11am</p> <p>Yoga para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11:15am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm</p> <p>Tai Chi 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold 1pm-2pm</p> <p>Zumba en Silla 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 4pm-5pm</p> <p>Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Yoga de Restauración 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am</p> <p>Zumba 10am-11am</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de Bajo Impacto 11am-12pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm</p> <p>Tai Chi 12pm-1pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
27	28	29	30	31	
<p>Meditación 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Power Yoga 10am-11am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am</p> <p>Kickboxing 11am-12pm</p> <p>Mise En Place with Chef Mario 12pm-1pm</p> <p>Zumba en Silla 1pm-2pm</p> <p>Cómo Entender la Diabetes 1pm-2pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Clase sobre Asma para la Familia (Español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>U-Jam 4pm-5pm</p> <p>Corazón Saludable (Español) 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Yo-chi 5pm-6pm</p>	<p>OSHA 10** 9am-4:30pm</p> <p>Strong Nation 9am-10am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba 10am-11am</p> <p>Nutrición con Veronica 10am-11am</p> <p>11:15am-12:15pm (Español)</p> <p>Orientación de Goodwill 10am-11:30am y 1:30pm-3pm</p> <p>Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Pilates 11am-12pm</p> <p>Yin Yoga 12pm-1pm</p> <p>Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-2pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Tai Chi 3pm-4pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Entrenamiento de Bajo Impacto 4pm-5pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>OSHA 10** 9am-4:30pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 1pm-2pm</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm</p> <p>Desarrollo Profesional 1:30pm-3pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Vivir Bien 2:30pm-3:30pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Cómo Entender la Diabetes (Español) 4pm-5pm</p> <p>WERQ 4pm-5pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Artes Creativas para Jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Baile para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Hatha Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para Tonificar 9am-10am</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 9:30am-10:15am</p> <p>Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am y 1:30pm-2:30pm</p> <p>HIT 10am-11am</p> <p>Redacción del Currículo 10am-12pm</p> <p>Inglés como Segundo Idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 11am-12pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 12pm-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm</p> <p>Conceptos básicos de Microsoft Word** 1pm-2pm</p> <p>Nutrición con Letha 2pm-3pm</p> <p>Medicare 101 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español)</p> <p>Sentado y en forma 3pm-4pm</p> <p>Strong Nation 4pm-5pm</p> <p>Zumba Para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am</p> <p>Grupo de Apoyo para Duelo y Pérdida 10am-11am</p> <p>Sonríe con Potter Otter (de 0 a 5 años con sus padres) 10am-11am</p> <p>Nutrición para la Familia (de 0 a 5 años con sus padres) 11am-12pm</p> <p>Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11am-12pm</p> <p>Tai Chi 12pm-1pm</p> <p>Nutrición con Chef Mario 1pm-2pm</p> <p>Zumba en Silla 2pm-3pm</p> <p>Nutrición con Letha 3pm-4pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm</p> <p>Club de Liderazgo para Jóvenes** (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p> <p>Yoga para Niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm</p> <p>Zumba 4pm-5pm</p> <p>Club de Diversidad (18+) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Yoga de Restauración 5pm-6pm</p>	<p>Marzo es el Mes nacional de la Nutrición</p> <p>¡ESCANEE ME!</p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p> <p>** Se requiere inscripción previa</p> <p>Bebes y niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres</p> <p>Niños de 5 a 11 años con sus padres</p> <p>Jóvenes de 12 a 17 años</p>