










LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 <p>¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>** Requiere inscripción previa</p>		<p>1</p> <p>Redacción del Currículum 9am-11am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Zumba 9am-10am Aprenda sobre la Ansiedad 9:30am-11am Inglés como Segundo Idioma 10am-11am 4pm-5pm Nutrición: Queso Panela Grillado con Verduras de Verano 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11:30am-12:30pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 1pm-3pm Conceptos Básicos sobre Computadoras 1pm-3pm Zumba de Oro 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p><u>Viernes de Ejercicios en Familia</u> (de 0 a 5 años con sus padres) <u>La Hora del Círculo</u> 10am-10:30am <u>Yoga para la Familia</u> 10:30am-11am <u>Nutrición para la Familia: Burritos Nutritivos</u> 11am-11:45am</p> <p>Kickboxing 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am Tai Chi 12pm-1pm Talles de Costura 1pm-3pm Nutrición: Ensalada de Cacahuets Tailandesa 1:30pm-2:30pm Tono y Esculpido 3pm-4pm Dance Fitness para Niños 4:30pm-5:30pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm</p>	<p>3</p>  <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>
 <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>Zumba con Silla 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Orientación de Goodwill 10am-12pm Clase sobre Crianza de Loving Solutions** 10am-12pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am 4pm-5pm Nutrición: Tacos Veganos 10:30am-11:30am 11:45am-12:45pm (español) Microsoft Word 1 1pm-3pm Taller de Costura 1pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm Nutrición: Ideas para el Desayuno 3:30pm-4:30pm Tono y Esculpido 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Yoga 9am-10am Recursos para la Vivienda 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Desarrollo Profesional 10am-11am Meditación 10:30am-11:30am Dance Fitness 11:30am-12:30pm Tai Chi 1pm-2pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 2:30pm-3:30pm Nutrición: Ideas Rápidas para el Desayuno 3:30pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm Cocinar para Adolescentes: Desayunos Sencillos 5pm-5:45pm</p>	<p>8</p> <p>Redacción del Currículum 9am-11am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Zumba 9am-10am Aprenda sobre la Ansiedad 9:30am-11am (español) Inglés como Segundo Idioma 10am-11am 4pm-5pm Nutrición: Bol para el desayuno con mucho sabor 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11:30am-12:30pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 1pm-2pm Microsoft Word 2 1pm-3pm Salud de Senos y Cuello Uterino 2pm-3pm Conceptos Básicos de Medicare 2:30pm-3:30pm 3:30pm-4:30pm (español) Zumba de Oro 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>9</p> <p><u>Viernes de Ejercicios en Familia</u> (de 0 a 5 años con sus padres) <u>La Hora del Círculo</u> 10am-10:30am <u>Yoga para la Familia</u> 10:30am-11am <u>Nutrición para la Familia: Desayunos Sencillos</u> 11am-11:45am</p> <p>Kickboxing 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am Tai Chi 12pm-1pm Nutrición: Ensalada de Verano 1:30pm-2:30pm</p> <p>CERRADO 3pm-6pm</p>	<p>10</p> <p>Zumba con Tonificación 9am-10am Nutrición Infantil (de 4 a 11 años con sus padres) 10am-10:45am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11:30am-12:30pm</p>
<p>12</p> <p>Yoga Flow 9am-10am Cómo Buscar Trabajo 9am-11am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Zumba de Oro 10am-11am Nutrición: Pasta Nutritiva 12pm-1pm Tai Chi 1pm-2pm Meditación 2:30pm-3:30pm Zumba Infantil 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm Grupo de Apoyo para Adolescentes (de 12 a 17 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>13</p> <p>Zumba con Silla 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm RCP 9:30am-12:30pm (español) 1:30pm-4:30pm Clase sobre Crianza de Loving Solutions** 10am-12pm Orientación de Goodwill 10am-12pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am 4pm-5pm Nutrición: Pollo Picante con Albahaca 10:30am-11:30am 11:45am-12:45pm (español) Microsoft Word 3 1pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm Nutrición: Fajitas de Arroz Integral 3:30pm-4:30pm Tono y Esculpido 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Tai Chi 1pm-2pm Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 2:30pm-3:30pm Nutrición: Comidas Repletas de Proteínas 3:30pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm Cocinar para Adolescentes: Proteínas Nutritivas 5pm-5:45pm</p>	<p>15</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 1pm-2pm Microsoft Excel 1 1pm-3pm Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm Cosecha en la Huerta 2pm-3pm Nutrición: Pasta Nutritiva con Proteínas 3:30pm-4:30pm Zumba de Oro 4pm-5pm Inglés como Segundo Idioma 4pm-5pm Dance Fitness 5pm-6pm</p>	<p>16</p> <p><u>Viernes de Ejercicios en Familia</u> (de 0 a 5 años con sus padres) <u>La Hora del Círculo</u> 10am-10:30am <u>Yoga para la Familia</u> 10:30am-11am <u>Nutrición para la Familia: Pasta Nutritiva</u> 11am-11:45am</p> <p>Kickboxing 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am Tai Chi 12pm-1pm Nutrición: Ensalada de Cereales Antigua 1:30pm-2:30pm Tono y Esculpido 3pm-4pm Dance Fitness para Niños 4:30pm-5:30pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm</p>	<p>17</p> <p>Zumba con Tonificación 9am-10am Zumba Infantil (de 4 a 11 años con sus padres) 10:30am-11:15am Nutrición Infantil (de 4 a 11 años con sus padres) 11:30am-12:15pm</p>
<p>19</p> <p>Yoga Flow 9am-10am Cómo Buscar Trabajo 9am-11am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm U-Jam 10am-11am Sugerencias para Perder Peso y No Volver a Recuperarlo 11am-12pm 12:30pm-1:30pm (español) Nutrición: Ensalada de Pollo y Arándanos 12pm-1pm Tai Chi 1pm-2pm Meditación 2:30pm-3:30pm Zumba Infantil 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm</p>	<p>20</p> <p>Zumba con Silla 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Clase sobre Crianza de Loving Solutions** 10am-12pm Orientación de Goodwill 10am-12pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am 4pm-5pm Nutrición: Aderezo de Espinaca y Yogur 10:30am-11:30am 11:45am-12:45pm (español) Microsoft Excel 2 1pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm Nutrición: Batatas Rellenas 3:30pm-4:30pm Tono y Esculpido 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>CERRADO 9am-10:30am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am (español) 11:30am-12:30pm Tai Chi 1pm-2pm Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 1:30pm-2:30pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 2:30pm-3:30pm Nutrición: Ensalada de Pasta y Lentejas 3:30pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm Cocinar para Adolescentes: Ensalada de Pasta 5pm-5:45pm</p>	<p>22</p> <p>Zumba 9am-10am Redacción del Currículum 9am-11am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Grupo de Apoyo para Duelo y Pérdida 9:30am-11am Inglés como Segundo Idioma 10am-11am 4pm-5pm El Mundo Sensorial del Niño 10am-12pm Nutrición: Panqueques Nutritivos con Proteínas 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11:30am-12:30pm Microsoft Excel 3 1pm-3pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 1pm-2pm Salud de Senos y Cuello Uterino 2pm-3pm (español) Zumba de Oro 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>23</p> <p><u>Viernes de Ejercicios en Familia</u> (de 0 a 5 años con sus padres) <u>Yoga para la Familia</u> 10:30am-11am <u>Nutrición para la Familia: Queso Grillado con Espinaca</u> 11am-11:45am</p> <p>Kickboxing 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am Tai Chi 12pm-1pm Nutrición: Ensalada de Otoño 1:30pm-2:30pm Tono y Esculpido 3pm-4pm Dance Fitness para Niños 4:30pm-5:30pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm</p>	<p>24</p> <p>Zumba con Tonificación 9am-10am Zumba Infantil (de 4 a 11 años con sus padres) 10:30am-11:15am Nutrición Infantil (de 4 a 11 años con sus padres) 11:30am-12:15pm</p>
<p>26</p> <p>Yoga Flow 9am-10am Cómo Buscar Trabajo 9am-11am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm U-Jam 10am-11am Nutrición: Revuelto de Tofu para el Desayuno 12pm-1pm Tai Chi 1pm-2pm Meditación 2:30pm-3:30pm Zumba Infantil 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm Grupo de Apoyo para Adolescentes (de 12 a 17 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>27</p> <p>Zumba con Silla 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Clase sobre Crianza de Loving Solutions** 10am-12pm Orientación de Goodwill 10am-12pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am 4pm-5pm Nutrición: Pollo con Arroz 10:30am-11:30am 11:45am-12:45pm (español) Microsoft Powerpoint 1 1pm-3pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm Nutrición: Sopa de Porotos Blancos 3:30pm-4:30pm Tono y Esculpido 5pm-6pm</p>	<p>28</p> <p>Yoga 9am-10am Recursos para la Vivienda 9am-10am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Desarrollo Profesional 10am-11am Meditación 10:30am-11:30am (español) 11:30am-12:30pm Tai Chi 1pm-2pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 2:30pm-3:30pm Nutrición: Panqueques de Calabaza 3:30pm-4:30pm Zumba 5pm-6pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm Cocinar para Adolescentes: Panqueques Nutritivos 5pm-5:45pm</p>	<p>29</p> <p>Zumba 9am-10am Redacción del Currículum 9am-11am Educación sobre Energía y Ahorro Energético** 9:30am-10:30am 1:30pm-2:30pm Grupo de Apoyo para Duelo y Pérdida 9:30am-11am (español) Inglés como Segundo Idioma 10am-11am 4pm-5pm Nutrición: Ideas para Guisos 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 11:30am-12:30pm Microsoft Powerpoint 2 1pm-3pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 1pm-2pm Cómo Hacer el Jardín de Invierno 2pm-3pm Zumba de Oro 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm</p>	<p>30</p> <p><u>Viernes de Ejercicios en Familia</u> (de 0 a 5 años con sus padres) <u>La Hora del Círculo</u> 10am-10:30am <u>Yoga para la Familia</u> 10:30am-11am <u>Nutrición para la Familia: Época de las Calabazas</u> 11am-11:45am</p> <p>Kickboxing 9am-10am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 10:30am-11:30am Tai Chi 12pm-1pm Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores 1:30pm-2:30pm Zumba de Oro 3pm-4pm Zumba Infantil 4:30pm-5:30pm</p> <p>¡ESPACIO PARA ADOLESCENTES!</p> <p>Artes Creativas para Adolescentes 3pm-5pm</p>	

We heal and inspire the human spirit.

Sanamos e inspiramos al espíritu humano.

Las clases están sujetas a cambios. Por orden de llegada.

-  12353 Mariposa Road, Suites C-2 & C-3, Victorville, CA 92395 (cerca de los Supermercados Vallarta)
-  Lunes a viernes, 9am-6pm • Sábados, 8:30am a 1pm
-  1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711
-  www.iehp.org/crcClases