



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 <p>SCAN Ở ĐÂY Dùng điện thoại của quý vị để scan mã QR và xem lịch đầy đủ các lớp học MIỄN PHÍ của chúng tôi.</p>	<p>*** Yêu cầu đăng ký trước</p>		<p>1</p> <p>Xây dựng bản Lý lịch 9 giờ sáng - 11 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Tìm hiểu về Chứng lo âu 9:30 sáng-11 giờ sáng Tiếng Anh như một Ngôn ngữ Thứ Hai 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Dinh dưỡng: Queso Panela Nướng với Rau Mùa Hè 10:30 sáng - 11:30 sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 11:30 sáng - 12:30 chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Kỹ năng máy tính cơ bản 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Zumba Gold 4 giờ chiều - 5 giờ chiều U-Jam 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>2</p> <p><u>Các Thứ Sáu Gia đình Khỏe đẹp</u> (tuổi 0-5 với phụ huynh) Hoạt động Vòng tròn 10 giờ sáng - 10:30 sáng Yoga Gia Đình 10:30 sáng-11 giờ sáng Dinh dưỡng Gia đình: Burritos tăng Cơ bắp 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Kickboxing 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 10:30 sáng - 11:30 sáng Thái cực quyền 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Lớp học khâu vá 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Dinh dưỡng: Món Thai Peanut Slaw 1:30 chiều - 2:30 chiều Tone & Sculpt (Các Bài tập Sân chác Cơ thể) 3 giờ chiều - 4 giờ chiều Nhảy Thể dục cho Trẻ em 4:30 chiều - 5:30 chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều</p>	<p>3</p> <p>Trung tâm Nguồn Hỗ trợ Cộng đồng ĐÓNG CỬA</p>
<p>5</p> <p>Trung tâm Nguồn Hỗ trợ Cộng đồng ĐÓNG CỬA</p>	<p>6</p> <p>Zumba với Ghế 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Hướng dẫn Goodwill 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Các Giải pháp Yêu thương Lớp học về Nuôi dạy Con cái** 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Lớp Học Thi Quốc Tịch 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Dinh dưỡng: Bánh Taco Chay 10:30 sáng - 11:30 sáng 11:45 sáng - 12:45 chiều (Tiếng Tây Ban Nha) Microsoft Word 1 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 1:30 chiều - 2:30 chiều Dinh dưỡng: Ý tưởng cho Bữa Sáng 3:30 chiều - 4:30 chiều Tone & Sculpt (Các Bài tập Sân chác Cơ thể) 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>7</p> <p>Yoga 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Nguồn Trợ giúp Nhà Ở 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Phát triển Chuyên môn 10 giờ sáng - 11 giờ sáng Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng Nhảy Thể dục 11:30 sáng - 12:30 chiều Thái cực quyền 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 2:30 chiều - 3:30 chiều Dinh dưỡng: Ý tưởng cho Bữa Sáng Nhanh 3:30 chiều - 4:30 chiều Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều Nấu nướng cho Thanh thiếu niên: Bữa sáng Đơn giản 5:00 chiều-5:45 chiều</p>	<p>8</p> <p>Xây dựng bản Lý lịch 9 giờ sáng - 11 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Tìm hiểu về Chứng lo âu 9:30 sáng-11 giờ sáng (Tiếng Tây Ban Nha) Tiếng Anh như một Ngôn ngữ Thứ Hai 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Dinh dưỡng: Bữa Sáng Ngon Lành 10:30 sáng - 11:30 sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 11:30 sáng - 12:30 chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Microsoft Word 2 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Sức khỏe Vú và Cổ Tử cung 2 giờ chiều - 3 giờ chiều Medicare 101 2:30 chiều - 3:30 chiều 3:30 chiều - 4:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha) Zumba Gold 4 giờ chiều - 5 giờ chiều U-Jam 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>9</p> <p><u>Các Thứ Sáu Gia đình Khỏe đẹp</u> (tuổi 0-5 với phụ huynh) Hoạt động Vòng tròn 10 giờ sáng - 10:30 sáng Yoga Gia Đình 10:30 sáng-11 giờ sáng Dinh dưỡng Gia đình: Bữa sáng Đơn giản 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Kickboxing 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 10:30 sáng - 11:30 sáng Thái cực quyền 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Dinh dưỡng: Salad Rau Mùa Hè 1:30 chiều - 2:30 chiều</p> <p>ĐÃ ĐÓNG 3 giờ chiều-5 giờ chiều</p>	<p>10</p> <p>Zumba Toning 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Dinh dưỡng cho Trẻ em (tuổi 4-11 với phụ huynh) 10 giờ sáng-11 giờ chiều Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 11:30 sáng - 12:30 chiều</p>
<p>12</p> <p>Yoga Flow 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Lâm Tế nào để Tới Tim Việc 9 giờ sáng - 11 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Zumba Gold 10 giờ sáng - 11 giờ sáng Dinh dưỡng: Power Pasta 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Thái cực quyền 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Thiền 2:30 chiều - 3:30 chiều Zumba cho Trẻ em 4:00 chiều-4:45 chiều Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều Nhóm hỗ trợ thiếu niên (tuổi 12-17) 5:00 chiều-5:45 chiều</p>	<p>13</p> <p>Zumba với Ghế 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều CPR 9:30 sáng - 12:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha) 1:30 chiều - 4:30 chiều Các Giải pháp Yêu thương Lớp học về Nuôi dạy Con cái** 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Hướng dẫn Goodwill 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Lớp Học Thi Quốc Tịch 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Dinh dưỡng: Gà-Pow Gà 10:30 sáng - 11:30 sáng 11:45 sáng - 12:45 chiều (Tiếng Tây Ban Nha) Microsoft Word 3 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 1:30 chiều - 2:30 chiều Dinh dưỡng: Fajitas Gạo Lứt 3:30 chiều - 4:30 chiều Tone & Sculpt (Các Bài tập Sân chác Cơ thể) 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>ĐÃ ĐÓNG 14</p> <p>9 giờ sáng - 1 giờ chiều Thái cực quyền 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 1:30 chiều - 2:30 chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 2:30 chiều - 3:30 chiều Dinh dưỡng: Bữa ăn Giảm Protein 3:30 chiều - 4:30 chiều Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều Nấu nướng cho Thanh thiếu niên: Giảm Protein 5:00 chiều-5:45 chiều</p>	<p>ĐÃ ĐÓNG 15</p> <p>9 giờ sáng - 1 giờ chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Microsoft Excel 1 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 1:30 chiều - 2:30 chiều Thu hoạch trong Vườn 2 giờ chiều - 3 giờ chiều Dinh dưỡng: Mỹ Ý Giảm Protein 3:30 chiều - 4:30 chiều Zumba Gold 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Tiếng Anh như một Ngôn ngữ Thứ Hai 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Nhảy Thể dục 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>16</p> <p><u>Các Thứ Sáu Gia đình Khỏe đẹp</u> (tuổi 0-5 với phụ huynh) Hoạt động Vòng tròn 10 giờ sáng - 10:30 sáng Yoga Gia Đình 10:30 sáng-11 giờ sáng Dinh dưỡng Gia đình: Power Pasta 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Kickboxing 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 10:30 sáng - 11:30 sáng Thái cực quyền 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Dinh dưỡng: Salad Hạt Truyền thống Cổ xưa 1:30 chiều - 2:30 chiều Tone & Sculpt (Các Bài tập Sân chác Cơ thể) 3 giờ chiều - 4 giờ chiều Nhảy Thể dục cho Trẻ em 4:30 chiều - 5:30 chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều</p>	<p>17</p> <p>Zumba Toning 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Zumba cho Trẻ em (tuổi 4-11 với phụ huynh) 10:30 sáng-11:15 sáng Dinh dưỡng cho Trẻ em (tuổi 4-11 với phụ huynh) 11:30 giờ sáng-12:15 giờ chiều</p>
<p>19</p> <p>Yoga Flow 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Lâm Tế nào để Tới Tim Việc 9 giờ sáng - 11 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều U-Jam 10 giờ sáng - 11 giờ sáng Lời khuyên để Giảm cân và Duy trì 11 giờ sáng - 12 giờ trưa 12:30 chiều - 1:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha) Dinh dưỡng: Salad Gà Nam Việt quýt 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Thái cực quyền 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Thiền 2:30 chiều - 3:30 chiều Zumba cho Trẻ em 4:00 chiều-4:45 chiều Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều</p>	<p>20</p> <p>Zumba với Ghế 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Các Giải pháp Yêu thương Lớp học về Nuôi dạy Con cái** 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Hướng dẫn Goodwill 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Lớp Học Thi Quốc Tịch 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Dinh dưỡng: Món Chấm Rau Bina Sủi chua 10:30 sáng - 11:30 sáng 11:45 sáng - 12:45 chiều (Tiếng Tây Ban Nha) Microsoft Excel 2 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 1:30 chiều - 2:30 chiều Dinh dưỡng: Khoai Lang Nhồi 3:30 chiều - 4:30 chiều Tone & Sculpt (Các Bài tập Sân chác Cơ thể) 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>ĐÃ ĐÓNG 21</p> <p>9 giờ sáng - 10:30 sáng Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều Thái cực quyền 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 1:30 chiều - 2:30 chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 2:30 chiều - 3:30 chiều Dinh dưỡng: Salad mì Pasta Đậu Lăng 3:30 chiều - 4:30 chiều Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều Nấu nướng cho Thanh thiếu niên: Salad mì Pasta 5:00 chiều-5:45 chiều</p>	<p>22</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Xây dựng bản Lý lịch 9 giờ sáng - 11 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Nhóm hỗ trợ tang gia và mất mát 9 giờ sáng - 12 giờ trưa Tiếng Anh như một Ngôn ngữ Thứ Hai 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Chế ngự sự Ngộ ngậy & Tiếng cười Khúc khích 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Dinh dưỡng: Bánh Kếp Giàu Protein 10:30 sáng - 11:30 sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 11:30 sáng - 12:30 chiều Microsoft Excel 3 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Sức khỏe Vú và Cổ Tử cung 2 giờ chiều-3 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha) Zumba Gold 4 giờ chiều - 5 giờ chiều U-Jam 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>23</p> <p><u>Các Thứ Sáu Gia đình Khỏe đẹp</u> (tuổi 0-5 với phụ huynh) Yoga Gia Đình 10:30 sáng-11 giờ sáng Dinh dưỡng Gia đình: Phở mai Nướng Rau Bina 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Kickboxing 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 10:30 sáng - 11:30 sáng Thái cực quyền 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Dinh dưỡng: Salad Rau Mùa Thu 1:30 chiều - 2:30 chiều Tone & Sculpt (Các Bài tập Sân chác Cơ thể) 3 giờ chiều - 4 giờ chiều Nhảy Thể dục cho Trẻ em 4:30 chiều - 5:30 chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều</p>	<p>24</p> <p>Zumba Toning 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Zumba cho Trẻ em (tuổi 4-11 với phụ huynh) 10:30 sáng-11:15 sáng Dinh dưỡng cho Trẻ em (tuổi 4-11 với phụ huynh) 11:30 giờ sáng-12:15 giờ chiều</p>
<p>26</p> <p>Yoga Flow 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Lâm Tế nào để Tới Tim Việc 9 giờ sáng - 11 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều U-Jam 10 giờ sáng - 11 giờ sáng Dinh dưỡng: Đậu Phụ Trộn cho Bữa sáng 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Thái cực quyền 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Thiền 2:30 chiều - 3:30 chiều Zumba cho Trẻ em 4:00 chiều-4:45 chiều Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều Nhóm hỗ trợ thiếu niên (tuổi 12-17) 5:00 chiều-5:45 chiều</p>	<p>27</p> <p>Zumba với Ghế 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Các Giải pháp Yêu thương Lớp học về Nuôi dạy Con cái** 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Hướng dẫn Goodwill 10 giờ sáng - 12 giờ trưa Lớp Học Thi Quốc Tịch 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Dinh dưỡng: Gà & Cơm 10:30 sáng - 11:30 sáng 11:45 sáng - 12:45 chiều (Tiếng Tây Ban Nha) Microsoft Powerpoint 1 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 1:30 chiều - 2:30 chiều Dinh dưỡng: Súp Đậu Trắng 3:30 chiều - 4:30 chiều Tone & Sculpt (Các Bài tập Sân chác Cơ thể) 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>28</p> <p>Yoga 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Nguồn Trợ giúp Nhà Ở 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Phát triển Chuyên môn 10 giờ sáng - 11 giờ sáng Thiền 10:30 sáng - 11:30 sáng (Tiếng Tây Ban Nha) 11:30 sáng - 12:30 chiều Thái cực quyền 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 2:30 chiều - 3:30 chiều Dinh dưỡng: Bánh Kếp Bí Ngô 3:30 chiều - 4:30 chiều Zumba 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều Nấu nướng cho Thanh thiếu niên: Bánh Kếp Giàu Dinh dưỡng 5:00 chiều-5:45 chiều</p>	<p>29</p> <p>Zumba 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Xây dựng bản Lý lịch 9 giờ sáng - 11 giờ sáng Giáo Dục Năng Lượng & Lập Ngân Sách** 9:30 sáng - 10:30 sáng 1:30 chiều - 2:30 chiều Nhóm hỗ trợ tang gia và mất mát 9 giờ sáng - 12 giờ trưa (Tiếng Tây Ban Nha) Tiếng Anh như một Ngôn ngữ Thứ Hai 10 giờ sáng - 11 giờ sáng 4 giờ chiều - 5 giờ chiều Dinh dưỡng: Các Ý tưởng Bữa Tối Một Nồi 10:30 sáng - 11:30 sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 11:30 sáng - 12:30 chiều Microsoft Powerpoint 2 1 giờ chiều - 3 giờ chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 1 giờ chiều - 2 giờ chiều Chuẩn bị Vườn Mùa Đông của quý vị 2 giờ chiều - 3 giờ chiều Zumba Gold 4 giờ chiều - 5 giờ chiều U-Jam 5 giờ chiều - 6 giờ chiều</p>	<p>30</p> <p><u>Các Thứ Sáu Gia đình Khỏe đẹp</u> (tuổi 0-5 với phụ huynh) Hoạt động Vòng tròn 10 giờ sáng - 10:30 sáng Yoga Gia Đình 10:30 sáng-11 giờ sáng Dinh dưỡng Gia đình: Món Bí Ngô 11 giờ sáng - 11:45 sáng</p> <p>Kickboxing 9 giờ sáng - 10 giờ sáng Yoga cho Người cao tuổi & Người khuyết tật 10:30 sáng - 11:30 sáng Thái cực quyền 12 giờ trưa - 1 giờ chiều Tập Thể dục cho Người Cao niên 1:30 chiều - 2:30 chiều Zumba Gold 3 giờ chiều - 4 giờ chiều Zumba cho Trẻ em 4:30 chiều - 5:30 chiều</p> <p>CẢNH CHO THIẾU NIÊN! Nghệ thuật Sáng tạo cho Thiếu niên 3 giờ chiều-5 giờ chiều</p>	

We heal and inspire

Chúng tôi hàn gắn và tạo cảm hứng cho tinh thần của con người.

Các lớp học có thể thay đổi.

Ai nộp đơn trước được nhận trước.

12353 Mariposa Road, Suites C-2 & C-3, Victorville, CA 92395
(gần Vallarta Supermarkets)

Thứ Hai-Thứ Sáu, 9 giờ sáng-6 giờ chiều • Thứ Bảy, 8:30 sáng-1 giờ chiều

1-866-228-4347 • người dùng TTY xin gọi 711

www.iehp.org/crcClasses