




Centro de Recursos para la Comunidad - RIVERSIDE

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>1</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Baile Latino 9am-10am Meditación 10:30am-11:30am Salud de Senos y Cuello Uterino 11:30am-12:30pm Beneficios Dentales de Medi-Cal 1pm-2pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comprender la Diabetes #1 (español) 9am-10am Zumba 9am-10am Corazón Saludable #2 10:30am-11:30am Autocontrol del Asma #2 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p>	 <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>
 <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>	<p>6</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comer Sano, Permanezca Activo #3 (español) 9am-10am Yoga 10:30am-11:30am Cómo Iniciar Como Mamá #4 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Comprender la Diabetes #1 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba en Silla 10:30am-11:30am Tazones asiáticos con lechuga—Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm Vivir Bien en la Comunidad #8 1pm-2pm Comprender la Diabetes #2 (español) 2:30pm-3:30pm Mi Vida, Mi Elección 4:30pm-5:30pm Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>8</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Baile Latino 9am-10am Actualizaciones de Políticas Inmigratorias (bilingüe) 10am-11am Yoga 10:30am-11:30am RCP 12pm-3pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>9</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comprender la Diabetes #2 9am-10am Zumba 9am-10am Corazón Saludable #2 (español) 10:30am-11:30am Autocontrol del Asma #2 (español) 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Conceptos Básicos de Medicare 3pm-3:30pm 3:30pm-4pm (español)</p>	<p>10</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am Yoga 10am-11am Cómo Comenzar su Jardín de Invierno 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>12</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Zumba 9am-10am Yoga 10:30am-11:30am Consejos Inteligentes para los Servicios Públicos y Telefónicos (bilingüe) 11:30am-12:30pm Demostración de Alimentos Cancelada Pubertad 1pm-2pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comer Sano, Permanezca Activo #4 9am-10am Meditación 10:30am-11:30am Cómo Iniciar Como Mamá #5 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Comprender la Diabetes #3 (español) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>CERRADO 9am-11am</p> <p>Tazones asiáticos con lechuga—Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Mi Vida, Mi Elección (español) 1pm-2pm Corazón Saludable #3 (español) 2:30pm-3:30pm Cómo Iniciar Como Mamá #6 4:30pm-5:30pm Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>15</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Baile Latino Cancelada Meditación Cancelada Zumba 5pm-6pm</p>	<p>16</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comprender la Diabetes #4 (español) 9am-10am Zumba 9am-10am Corazón Saludable #3 10:30am-11:30am Autocontrol del Asma #1 12pm-1pm Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p>	<p>17</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am Yoga 10am-11am Licuada energética de chocolate para niños—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>19</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Zumba 9am-10am Yoga 10:30am-11:30am Aderezo de Espinaca y Yogur—Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm Pubertad (español) 1pm-2pm Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comer Sano, Permanezca Activo #4 (español) 9am-10am Meditación 10:30am-11:30am Comprender la Diabetes #4 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Cómo Iniciar Como Mamá #7 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Zumba en Silla 10:30am-11:30am Aderezo de Espinaca y Yogur—Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Vivir Bien en la Comunidad #9 1pm-2pm Mi Vida, Mi Elección 2:30pm-3:30pm Comprender la Diabetes #3 4:30pm-5:30pm Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>22</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Baile Latino 9am-10am Beneficios Dentales de Medi-Cal (español) 10am-11am Meditación 10:30am-11:30am RCP (español) 12pm-3pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>23</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Corazón Saludable #4 (español) 9am-10am Zumba 9am-10am Autocontrol del Asma #1 (español) 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</p>	<p>24</p> <p>Zumba 8:30am-9:30am Yoga 10am-11am Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 11:30am-12:15pm</p>
<p>26</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Zumba 9am-10am Yoga 10:30am-11:30am Pollo con Arroz—Demostración de Alimentos 11:30am-12:30pm Cómo Hacer una Huerta 1pm-2pm (bilingüe) Boxeo Aeróbico 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comer Sano, Permanezca Activo #1 9am-10am Cómo Iniciar Como Mamá #8 10:30am-11:30am Meditación 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm Comprender la Diabetes #5 (español) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>28</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Sus Beneficios de Salud y Bienestar 10am-11am Zumba en Silla 10:30am-11:30am Pollo con Arroz—Demostración de Alimentos (español) 11:30am-12:30pm Mi Vida, Mi Elección (español) 1pm-2pm Corazón Saludable #4 2:30pm-3:30pm Cómo Iniciar Como Mamá #9 4:30pm-5:30pm Zumba para Niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>29</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Baile Latino 9am-10am Meditación 10:30am-11:30am Salud de Senos y Cuello Uterino (español) 11:30am-12:30pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>30</p> <p>Trabajador de la Salud de la Comunidad</p> <p>Comprender la Diabetes #5 9am-10am Zumba 9am-10am Corazón Saludable #1 10:30am-11:30am Yoga para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 2pm-3pm</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 en Tyler)

 Lunes a viernes, 9am-6pm • Sábados, 8:30am-1pm

 1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711

 www.iehp.org/crcClasses