

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Zumba Core 9am-10am 1</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Corazón saludable #1 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Una vida con consciencia plena #3 2:30pm-3:30pm (Español) Kickboxing 3pm-4pm Ejercicio para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Vivir bien #4 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Baile latino 5pm-6pm Meditación para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 2</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 9am-4pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Yoga en silla 2pm-3pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am 3 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Vivir saludable: lo mejor de mi #3 9:30am-10:30am (Español) Nutrición en familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Cómo entender la diabetes #5 11am-12pm Respire bien, viva bien #1 1:30pm-2:30pm (Español) Ejercicio en silla 12pm-1pm Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Zumba Gold 2pm-3pm PIYo 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Nutrición para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Zumba para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am 4 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura para pequeños (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 11am-12pm Empezando Zumba 11am-12pm Meditación 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 2pm-3pm <i>*Clase de baja intensidad que aumentará el rango de movimiento para la activación muscular y la prevención de lesiones.</i> Yoga restaurativa 4pm-5pm Zumba para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 9:30am-5pm Llame para programar su cita 877-410-8829</p> <p>Kickboxing 10am-11am Empezando Zumba 10am-11am Nutrición en familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am Beneficios de IEHP 10:30am-11:30am (Español) Zumba en silla 11am-12pm Empezando Yoga 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Meditación 3pm-4pm Nutrición para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-4:45pm Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Movimientos conscientes para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am 6 Demostración de comida con Russell 10am-11am Zumba para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Club de Almuerzo (18+) 10:30am-12:30pm Nutrición para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Ejercicio para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm Yoga restaurativa 12:15pm-1pm</p>
<p>Zumba Core 9am-10am 8 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ser autosuficiente 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Grupo de apoyo para las víctimas del fentanilo 10am-11am Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Mi vida, mi elección 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Corazón saludable #2 2:30pm-3:30pm (Español) Kickboxing 3pm-4pm Ejercicio para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Vivir bien #5 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Baile latino 5pm-6pm Meditación para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 9</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 9am-4pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Salud de los senos y cuello uterino 11am-12pm Demostración de comida con Russell 12pm-1pm Clase de costura 1pm-3pm Yoga en silla 2pm-3pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am 10 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de cuentos en familia (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am RCP 9:30am-12:30pm y 1:30pm-4:30pm (Español) Nutrición en familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am Una vida con consciencia plena #1 9:30am-10:30am (Español) Un mejor yo 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Corazón saludable #2 11am-12pm Grupo de apoyo para pérdida y duelo 11am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Cómo entender la diabetes #6 1:30pm-2:30pm (Español) Zumba Gold 2pm-3pm PIYo 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Nutrición para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Zumba para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am 11 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura para pequeños (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 11am-12pm Empezando Zumba 11am-12pm Meditación 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 2pm-3pm <i>*Clase de baja intensidad que aumentará el rango de movimiento para la activación muscular y la prevención de lesiones.</i> Yoga restaurativa 4pm-5pm Zumba para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Viernes en Familia 12 De 0 a 8 años con sus padres 10am-1pm <i>En honor a la "Semana del Niño Pequeño", únase a nosotros para un día lleno de actividades divertidas para niños y recursos comunitarios útiles para las familias.</i></p> <p>Noche de cine familiar 19 De 5 a 11 años con sus padres 3:30pm-5:30pm Exámenes para detectar problemas de la vista. Se proporcionarán bocadillos ligeros. <i>Mientras duren las reservas.</i> Movimientos conscientes para niños 3:30pm-4pm Película 4pm-5:30pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am 13 Zumba en silla 10am-11am Ejercicio para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Baile latino 11am-12pm Zumba para niños (ages 0-11 with parents) 11am-12pm Kickboxing 12pm-1pm Baile para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm</p>
<p>Zumba Core 9am-10am 15 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Vivir saludable: lo mejor de mi #3 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Talleres sobre maternidad #8 2:30pm-3:30pm (Español) Kickboxing 3pm-4pm Clase de arte (de 5 a 11 años con sus padres) 3:30pm-4:30pm Respire bien, viva bien #2 4pm-5pm Meditación para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4:30pm-5:30pm Baile latino 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 16</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 9am-4pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p>Fiesta de cumpleaños 17 De 0 a 5 años con sus padres 10am-12pm <i>¡Cumplimos 5 años! Trae a tus pequeños humanos a celebrar.</i></p> <p>Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Zumba en silla 1pm-2pm Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 17 9am-2pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #1 2pm-3pm</p> <p>Fiesta de baile de aniversario 18 ¡Célebralo con nosotros! 2:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #4 3:30pm-4:30pm (Español) Cómo entender la diabetes #6 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 18 9am-11am</p> <p>Partner Network Meeting** 19 <i>Se requiere preinscripción</i> 12pm-2pm</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm Inglés como segundo idioma 4pm-5pm</p> <p>Fiesta de baile familiar 20 De 5 a 11 años con sus padres 3:30pm-5:30pm</p>	<p>Kickboxing 10am-11am 19 Empezando Zumba 10am-11am Zumba en silla 11am-12pm Empezando Yoga 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm</p> <p>Viaje al centro de nutrición 21 De 5 a 11 años con sus padres <i>Únase a nosotros para divertirse en familia con toneladas de información nutricional</i> 3:30pm-5:30pm</p>	<p>5 year anniversary Celebration! 20 10am-1pm <i>Únase a nosotros para este divertido y GRATIS evento para toda la familia.</i></p>
<p>Zumba Core 9am-10am 22 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ser autosuficiente 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Corazón saludable #3 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Mi vida, mi elección 2:30pm-3:30pm (Español) Kickboxing 3pm-4pm Talleres sobre maternidad #5 4pm-5pm Ejercicio para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Baile latino 5pm-6pm Meditación para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 23</p> <p>Simposio mes de la concienzación y prevención del abuso infantil 24 8:30am-12:30pm Un documental creado para educar y apoyar a los niños y familiares con el enfoque más integral al abuso sexual infantil utilizando los Cuatro fundamentales: prevención, investigación, enjuiciamiento y restauración. Escanea el código QR para registrarte</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 9am-4pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Empezando Zumba 10am-11am Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Demostración de comida con Russell 12pm-1pm Clase de costura 1pm-3pm Yoga en silla 2pm-3pm IEHP Benefits Class 2pm-3pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm 24 Family Play Time (de 0 a 5 años con sus padres) 9am-10am</p> <p>Mimar a mi bebe** 25 10am-1pm Un taller gratuito para padres y cuidadores de bebés de 0 a 4 años. Un programa educativo que proporciona recursos y apoyo para el desarrollo infantil saludable. Obsequios gratuitos para los cuidadores participantes. Escanea el código QR para registrarte</p> <p>Un mejor yo 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Nutrición en familia (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am Grupo de apoyo para pérdida y duelo 11am-12pm (Español) Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Zumba Gold 2pm-3pm Una vida con consciencia plena 2 2pm-3pm PIYo 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Respire bien, viva bien #2 3:30pm-4:30pm (Español) Zumba 4pm-5pm Nutrición para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Hatha Yoga 5pm-6pm Vivir bien #6 5pm-6pm Zumba para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am 25 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura para pequeños (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 11am-12pm Empezando Zumba 11am-12pm Meditación 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 2pm-3pm <i>Clase de baja intensidad que aumentará el rango de movimiento para la activación muscular y la prevención de lesiones.</i> Medicare 101 2pm-3pm 3pm-4pm (Español) Taller de trabajador de salud de la comunidad 3pm-3:45pm Yoga restaurativa 4pm-5pm Zumba para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am 26 Empezando Zumba 9am-10am RCP (para Miembros de IEHP) 10am-1pm Zumba en silla 11am-12pm Empezando Yoga 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Tabata Training 2pm-3pm Meditación 3pm-4pm</p> <p>Zona de Niños 27 De 5 a 11 años con sus padres Artes y manualidades en Familia 4pm-5pm <i>Invite invita a los abuelos a la diversión familiar. Se proporcionan refrigerios y refrigerios. Mientras duren las reservas.</i> Movimientos conscientes para niños 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am 27 Kickboxing 9am-10am Nutrición para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 10am-11am Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 11am-12pm Nutrición para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 11am-12pm Baile para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 12pm-1pm Meditación 12:15pm-1pm</p>
<p>Zumba Core 9am-10am 29 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Kickboxing 3pm-4pm Ejercicio para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes (de 12 a 17 años) 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Baile latino 5pm-6pm Meditación para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 30</p> <p>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 9am-4pm Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Zumbini (de 0 a 5 años con sus padres) 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Yoga en silla 2pm-3pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Yoga para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños (de 5 a 11 años con sus padres) 5pm-6pm</p>	<p>5 year anniversary 31 IEHP Community Wellness Center VICTORVILLE Celebrando 5 años de servicio en Victorville Mientras celebramos nuestro quinto aniversario, nos llenamos de agradecimiento hacia nuestra maravillosa comunidad. ¡Gracias!</p>	<p>¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal? 32 IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer una cita.</p> <p>Leyenda 33 ** Se requiere inscripción previa</p> <p>Zona de pequeños humanos - Clases para bebés y niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres</p> <p>Zona de Niños - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres</p> <p>Zona de Jóvenes - Clases para jóvenes de 12 a 17 años</p>		