

Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>15 Minutos podrían salvar su vida! Evento móvil de mamogramas.</p> <p>Agende una cita en línea: www.alineamed.com/iehp-sb O llame: 909-622-3166</p>		<p>¡La escuela ha vuelto a comenzar!</p> <p>Vea nuestra divertida programación de actividades después de la escuela en color verde.</p>	<p>1</p> <p>Escultura corporal: 9am-10am Conceptos Basicos de Medicare 10am-10:30am (español) 10:30am-11am Baile cardio: 10:30am-11:30am Galletas de manzana- Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm Tejido y crochet (autodirigido) 2pm-3pm Baile en línea: 2pm-3pm Boxeo Aerobico: 3:30pm-4:30pm Fruta con hueso asada con helado-Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm Ejercicio en silla: 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p>Yoga flow: 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am *Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central: 1:30pm-2:30pm Body Flow: 3pm-4pm *Reunión con agua refrescante *Se ofrecerán refrigerios 4pm-5pm Entrenamiento Fitness: 4:30pm-5:30pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>3</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>Los paquetes de octubre de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro Especialista de Renovación todos los miércoles.</p>		<p>¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>			
<p>5</p> <p>Zumba: 9am-10am Construya su relación con su hijo 10:15am-11:15am Escultura corporal: 10:30am-11:30am Baile en línea: 12pm-1pm Tejido y crochet (autodirigido) 1pm-2pm Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm *Reunión con un helado *Se ofrecerán refrigerios 4pm-5pm Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am *Reunión con agua refrescante *Se ofrecerán refrigerios 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm Zumba Gold 2:30pm-3:30pm Taller: Trabajador de salud de la comunidad (CHW) 3pm-4pm Fuerza pura 4pm-5pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP Zumba: 9am-10am Vivir saludable: lo mejor de mi #4 (español) 10am-11am Comprender la diabetes #3 11:30am-12:30pm Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm Vivir bien en la comunidad #8 1:30pm-2:30pm Entrenamiento Fitness 2:15pm-3:15pm Una vida con conciencia plena #1 (español) 3pm-4pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Yin yoga flow: 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Escultura corporal: 9am-10am Herramientas para cuidadores: Que es demencia (español) 10am-11:30am Baile cardio: CANCELADO Ensalada de pepino marinado- Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm El Desarrollo de su hijo adolescente y nuevas formas de comunicarse 1pm-2pm Baile en línea: 2pm-3pm *Reunión con agua refrescante *Se ofrecerán refrigerios 3pm-4pm Boxeo Aerobico: 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños 4:30pm-5:30pm (de 4 a 17 años) Ejercicio en silla: 5pm-6pm</p>	<p>9</p> <p>Yoga flow: 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am *Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central: 1:30pm-2:30pm Body Flow 3pm-4pm Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>10</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>12</p> <p>Zumba: 9am-10am Construya su relación con su hijo 10:15am-11:15am (español) Escultura corporal: 10:30am-11:30am Baile en línea: 12pm-1pm *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 12pm-1pm Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad: 1:30pm-2:30pm *Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 2:30pm-4:30pm Ejercicio en silla: 3:30pm-4:30pm *Reunión con un helado *Se ofrecerán refrigerios 4pm-5pm Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>CERRADO 9am-2pm Meditación: CANCELADO Actividad y alimentación para adultos (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Zumba Gold: 2:30pm-3:30pm Tarifas Alternas para la Electricidad en CA., Programa de Asistencia de Tarifas Eléctricas para Familias y CA. Lifeline, Plan de Cuidados Avanzados (bilingüe) 4pm-5pm Fuerza pura 4pm-5pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP Zumba: 9am-10am Vivir saludable: lo mejor de mi #2 10am-11am Comprender la diabetes #3 11:30am-12:30pm Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm Mi vida mis decisiones 1:30pm-2:30pm Entrenamiento Fitness 2:15pm-3:15pm Corazón saludable #1: 3pm-4pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm *Reunión con agua refrescante *Se ofrecerán refrigerios 4:30pm-5:30pm Yin yoga flow: 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>CERRADO 3pm-6pm Escultura corporal: 9am-10am Tejido y crochet (autodirigido) 10am-11am Baile cardio: 10:30am-11:30am Galletas de avena y plátano para el desayuno- Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 1:30pm-2:30pm Baile en línea: 2pm-3pm Boxeo Aerobico: CANCELADO Ejercicio en silla: CANCELADO</p>	<p>16</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>17</p> <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>19</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP Zumba: 9am-10am Consumo de drogas y alcohol 10am-11am 11am-12pm (español) Escultura corporal 10:30am-11:30am Baile en línea: 12pm-1pm Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm Sus beneficios de salud y bienestar (español) 3pm-4pm Ejercicio en silla: 3:30pm-4:30pm *Reunión con un helado *Se ofrecerán refrigerios 4pm-5pm Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Conozca sus derechos como residente documentado o indocumentado (bilingüe) 10am-11am Corazón saludable #1 (español) 11:30am-12:30pm Meditación: 1pm-2pm Comprender la diabetes #4 1:30pm-2:30pm Zumba Gold 2:30pm-3:30pm Respire bien viva bien #1 3pm-4pm Fuerza pura 4pm-5pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>CERRADO 9am-10am Zumba: CANCELADO *Reunión con agua refrescante *Se ofrecerán refrigerios 11am-12pm Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm Consentir a mi bebé (bilingüe) 1pm-4pm Entrenamiento Fitness 2:15pm-3:15pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm Yin yoga flow: 5pm-6pm</p>	<p>22</p> <p>Escultura corporal: 9am-10am Tejido y crochet (autodirigido) 10am-11am Baile cardio: 10:30am-11:30am Omelette de pimienta roja y Amarillo - Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm El Desarrollo de su hijo adolescente y nuevas formas de comunicarse 1pm-2pm (español) Baile en línea: 2pm-3pm *Reunión con agua refrescante *Se ofrecerán refrigerios 3pm-4pm Boxeo Aerobico: 3:30pm-4:30pm Pizzas de pita -Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm Ejercicio en silla: 5pm-6pm</p>	<p>23</p> <p>Yoga flow: 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am *Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm Body Flow: 3pm-4pm Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>24</p> <p>Boxeo Aerobico 8am-9am Fuerza y acondicionamiento 9:30am-10:30am Curso Intensivo para Nuevos Padres (bilingüe) 10am-1pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am Baile en línea 12pm-1pm</p>
<p>26</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP Zumba: 9am-10am Corazón saludable #2: 10am-11am Escultura corporal 10:30am-11:30am Comprender la diabetes #4 11:30am-12:30pm (español) Baile en línea: 12pm-1pm Una vida con conciencia plena #2 1:30pm-2:30pm Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm Corazón saludable #2 (español) 10am-11am Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm Conozca Sus medicamentos para la presión arterial 4:30pm-6pm Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal RCP 9:30am-12:30pm Meditación 1pm-2pm Zumba Gold 2:30pm-3:30pm RCP (español) 9:30am-12:30pm Fuerza pura 4pm-5pm Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>28</p> <p>Zumba: 9am-10am Taller: Trabajador de salud de la comunidad (CHW) (español) 10:30am-11:30am Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento Fitness 2:15pm-3:15pm Tejido y crochet (autodirigido) 3:30pm-4:30pm Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm *Reunión con un helado *Se ofrecerán refrigerios 4:45pm-5:45pm Yin yoga flow: 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Escultura corporal: 9am-10am Baile cardio 10:30am-11:30am Buñuelos de brócoli con queso-Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm Baile en línea: 2pm-3pm *Reunión con agua refrescante *Se ofrecerán refrigerios 3pm-4pm Boxeo Aerobico: 3:30pm-4:30pm Ensalada de frutas (pico de gallo)—Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm Ejercicio en silla: 5pm-6pm</p>	<p>30</p> <p>Mamogramas GRATIS 9am-5pm ¡Venga y participe con nosotros en actividades de cuidado personal, excelente información y más! Además, ¡bolsas de regalos gratis! Yoga flow: 9am-10am *Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am *Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm Entrenamientos HIIT y de la zona central: 1:30pm-2:30pm Body Flow: 3pm-4pm Actividad de autocuidado: 3pm-4pm *Se ofrecerán refrigerios Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>31</p> <p>CERRADO</p>

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.
Todas las clases son por orden de llegada.

805 West 2nd Street, Suite C, San Bernardino, CA 92410
(en Marshalls Plaza)

Lunes a Viernes, 9am-6pm • Sábado, 8am-1pm

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

www.iehp.org/crcClasses