

Centro de Bienestar 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>MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD DEL HOMBRE Venga a los programas sobre la salud del Hombre durante todo el mes de noviembre y no se olvide de ponerse algo azul en los días en que vea el bigote.</p>		<p>1</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Tabata Gold 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 5, Session 2 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	
<p>4</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Camotes glaseados con canela y Naranja — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Camotes glaseados con canela y Naranja — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm</p> <p>Baile tabata 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Hablemos de Pavo (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>		<p>5</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Vivir bien en la comunidad #5 9am-10am</p> <p>Dejar de fumar 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 4pm-5pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Baile para ponerse en forma 5pm-6pm</p>		<p>6</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am</p> <p>Vivir más información sobre los servicios legales y de ciudadanía/ inmigración gratuitos (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Tabata en silla 2pm-3pm</p> <p>Camotes glaseados con canela y Naranja — Demo de alimentos (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm</p> <p>Brochetas genial de kiwi — Demo de alimentos: niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	
<p>11</p> <p>CERRADO</p>		<p>12</p> <p>Baile en línea 9am-10am</p> <p>Anatomía y Fisiología Reproductiva 9am-10am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Comprender la diabetes #7 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Body flow 12pm-1pm</p> <p>Comprender la diabetes #7 12pm-1pm</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Respire bien viva bien #2 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Movimiento y desplazamiento 5pm-6pm</p>		<p>13</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Yoga flow para principiantes 9am-10am</p> <p>Conservación de energía y no use el celular mientras conduce (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Boxeo aerobico 11:15am-12:15pm</p> <p>Ensalada de betabel y manzana — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Tabata en silla 2pm-3pm</p> <p>Caja de Herramientas para Cuidadores: La vejez y la vision (español) 2:30pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	
<p>18</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Salsa de yogur y espinacas — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>*Salsa de yogur y espinacas — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Baile tabata 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Artes y Manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>		<p>19</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Vivir bien en la comunidad #6 9am-10am</p> <p>Respire bien viva bien #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Corazón Saludable #3 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Una vida con conciencia plena #1 (español) 4pm-5pm</p> <p>Baile para ponerse en forma 5pm-6pm</p>		<p>23</p> <p>CERRADO</p>	
<p>25</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>*Guisado de pollo con brócoli — Demo de alimentos 10am-11am</p> <p>Meditación: 10:30am-11:30am</p> <p>*Guisado de pollo con brócoli — Demo de alimentos 11:30am-12:30pm</p> <p>*Máximo 30 participantes en Demo de Alimentos.</p> <p>Fuerza Pura 12pm-1pm</p> <p>Baile tabata 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 3pm-4pm</p> <p>Artes y Manualidades (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>		<p>26</p> <p>Baile en Línea 9am-10am</p> <p>Anatomía y Fisiología Reproductiva (español) 9am-10am</p> <p>Entrenamiento Fitness 10:30am-11:30am</p> <p>Salsa de yogur y espinacas — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Body Flow 12pm-1pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Pavitos — Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>		<p>27</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Flow de agradecimiento 9am-10am</p> <p>Boxeo aerobico (español) 11:15am-12:15pm</p> <p>Guisado de pollo con brócoli — Demo de alimentos (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 12:30pm-1:30pm</p> <p>Turkey pancakes — Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Tabata en silla 2pm-3pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 3:30pm-4:30pm</p> <p>Body Flow 5pm-6pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	
<p>28</p> <p>CERRADO</p>		<p>29</p> <p>CERRADO</p>		<p>30</p> <p>CERRADO</p>	
<p>7</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Reunión social con chocolate caliente (bilingüe) 10am-10:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Zumba Gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades: Jueves de agradecimiento (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>		<p>8</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Baby and Me Social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 10am-11am</p> <p>Tabata Gold 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 5, Sesión 3 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>		<p>9</p> <p>CERRADO</p>	
<p>14</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>*Orientación para nuevos miembros de IEHP 10am-11am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>*Orientación para nuevos miembros de IEHP (español) 11:30am-11:30pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>RCP 2pm-5pm</p> <p>Zumba gold 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades: Jueves de agradecimiento para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p> <p>*Venga a la Orientación para nuevos miembros y reciba un regalo GRATIS.</p>		<p>15</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Mimar a mi bebe (bilingüe) 10am-1pm</p> <p>Tabata gold Cancelado</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Corazon saludable #3 2:30pm-3:30pm</p> <p>Padres 24/7: grupo 5, Sesión 4 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>		<p>16</p> <p>CERRADO</p>	
<p>21</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Reunión social con chocolate caliente (bilingüe) 10am-10:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>RCP (español) 12pm-3pm</p> <p>Baile en Línea 12pm-1pm</p> <p>Movimiento y desplazamiento 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y Manualidades: Jueves de agradecimiento (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>		<p>22</p> <p>Mamogramas GRATIS 9am-5pm</p> <p>¡Participe con nosotros en actividades de cuidado personal, excelente información y más! ¡Bolsas de regalos gratis! Para más información llame al 1-866-228-4347, opción 3.</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Baby and Me Social (bilingüe) (edades 0-3 y futuros padres) 10am-11am</p> <p>Tabata gold 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 2pm-3pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 5, sesión 5 4pm-6pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>		<p>23</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.

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503 (frente a Galleria at Tyler)

De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm

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

www.iehp.org/crcClasses