








Centro de Bienestar para la Comunidad - SAN BERNARDINO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p>  <p><b>CERRADO</b></p>	<p>3</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Tejido y Crochet (autodirigido) 9am-10am</p> <p>Conceptos Basicos de Medicare 10am-10:30am (español) 10:30am-11am</p> <p>Piña con mole dulce — Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>Meditación: 1pm-2pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1:30pm-2:30pm</p> <p>Zumba Gold: 2:30pm-3:30pm</p> <p>Taller: Trabajador de salud de la comunidad (CHW) 3pm-4pm</p> <p>Fuerza pura: 4pm-5pm</p> <p>Pastel de ángel con moras — Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>4</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Zumba: 9am-10am</p> <p>Habilidades de escuchar para hablar sobre temas delicados 10am-11am</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #2 (español) 12:30pm-1:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad: 12:30pm-1:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #5 2pm-3pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 2:30pm-3:15pm</p> <p>Vivir bien en la comunidad #1 3:30pm-4:30pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>*Reunión con un helado (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 4:30pm-5:30pm</p> <p>Yin yoga flow: 5pm-6pm</p>	<p>5</p> <p>Escultura corporal 9am-10am</p> <p>Baile cardio 10:30am-11:30am</p> <p>Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm</p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>Boxeo Aerobico 3:30pm-4:30pm</p> <p>Hora de juegos (bilingüe) 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio en silla 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Yoga flow: 9am-10am</p> <p>Círculo de mamas (bilingüe) Venga y conozca otras mamás 9am-10am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central: 1:30pm-2:30pm</p> <p>Taller: Trabajador de salud de la comunidad (CHW) (español) 3pm-4pm</p> <p>Body Flow: 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>7</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>9</p> <p>Zumba: Cancelado</p> <p>Una vida con conciencia plena #2 (español) 10am-11am</p> <p>Escultura corporal: Cancelado</p> <p>Vivir saludable: lo mejor de mi #3 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea: 12pm-1pm</p> <p>Comprender la diabetes #5 (español) 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Mi vida mi decision (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio en silla: 3:30pm-4:30pm</p> <p>*Reunión social de agua infusionada (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 4:30pm-5:30pm</p> <p>Baile cardio: Cancelado</p>	<p>10</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Tejido y Crochet (autodirigido) 9am-10am</p> <p>Habilidades de escuchar para hablar sobre temas delicados (español) 10am-11am</p> <p>Meditación: 1pm-2pm</p> <p>Cómo comprender la ansiedad 2:30pm-3:30pm</p> <p>Zumba Gold: Cancelado</p> <p>Fuerza pura: 4pm-5pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 17 años) 4:30pm-5:30pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>11</p> <p><b>CERRADO</b> 9am-2pm</p> <p>Zumba: Cancelado</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad Cancelado</p> <p>Entrenamiento Fitness 2:30pm-3:15pm</p> <p>Actividad de Cuidado Personal (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>*Reunión con un helado *Se ofrecerán refrigerios 4:45pm-5:45pm</p> <p>Yin yoga flow 5pm-6pm</p>	<p>12</p> <p>Escultura corporal 9am-10am</p> <p>Baile cardio 10:30am-11:30am</p> <p>Barquitos rellenos de atún — Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm</p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>Boxeo Aerobico 3:30pm-4:30pm</p> <p>Quesadillas de brócoli y queso — Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Ejercicio en silla 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Yoga flow: 9am-10am</p> <p>Círculo de mamas (bilingüe) Venga y conozca otras mamás 9am-10am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central: 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Reunión social de agua infusionada (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 3pm-4pm</p> <p>Body Flow: 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>14</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>16</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Zumba: 9am-10am</p> <p>Círculo de mamas (bilingüe) Venga y conozca otras mamás 9am-10am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 10pm-12pm</p> <p>Escultura corporal: 10:30am-11:30am</p> <p>Baile en línea: 12pm-1pm</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Salud de los senos y cuello uterino (bilingüe): 3pm-4pm</p> <p>Ejercicio en silla: 3:30pm-4:30pm</p> <p>*Conozca al entrenador (bilingüe) 4:30pm-5:30pm</p> <p>*Reunión social de agua infusionada (bilingüe) 4:30pm-5:30pm</p> <p>*Se ofrecerán refrigerios</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>17</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Tejido y Crochet (autodirigido) 9am-10am</p> <p>Servicios gratuitos de ciudadanía/ inmigración y asistencia legal (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Electricidad, seguridad del gas natural y cómo interpretar su factura telefónica (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p>Meditación: 1pm-2pm</p> <p>Hablar de sexo: superar los obstáculos 2pm-3pm</p> <p>Zumba Gold: 2:30pm-3:30pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 3pm-4pm</p> <p>Fuerza pura: 4pm-5pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 17 años) *Se ofrecerán refrigerios 4:30pm-5:30pm</p> <p>Ejercicio HIIT: 5:30pm-6pm</p>	<p>18</p> <p><b>CERRADO</b> 9pm-11am</p> <p>Feria de Preparación y Seguridad para Emergencias 11am-1pm</p> <p>DEMOS   JUEGOS   COMIDA</p> <p>Venga y aprenda formas en que puede prepararse para emergencias.</p> <p>Entrenamiento Fitness 2:30pm-3:15pm</p> <p>Hablar de sexo: superar los obstáculos (español) 2pm-3pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 3:30pm-4:30pm</p> <p>Cómo Comprender la ansiedad (español) 4pm-5pm</p> <p>Yin yoga flow 5pm-6pm</p>	<p>19</p> <p>Escultura corporal 9am-10am</p> <p>Baile cardio 10:30am-11:30am</p> <p>Tostadas de frijoles — Demo de alimentos (bilingüe) 11:45am-12:45pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm</p> <p>*Conozca al entrenador (bilingüe) 1:45pm-2:45pm</p> <p>*Reunión social de agua infusionada (bilingüe) 1:45pm-2:45pm</p> <p>*Se ofrecerán refrigerios</p> <p>Baile en línea 2pm-3pm</p> <p>Boxeo Aerobico 3:30pm-4:30pm</p> <p>Pizzas de bagel con frutas — Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Ejercicio en silla 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Yoga flow 9am-10am</p> <p>Actividad de Cuidado Personal (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Reunión con un helado (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 1:45pm-2:45pm</p> <p>Body Flow 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>21</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p>23</p> <p>Especialista de Renovación de IEHP</p> <p>Zumba: 9am-10am</p> <p>Corazón saludable #2 10am-11am</p> <p>Escultura corporal 10:30am-11:30am</p> <p>Corazón saludable #2 (español) 11:30am-12:30pm</p> <p>Baile en línea: 12pm-1pm</p> <p>Comprender la diabetes #6 1pm-2pm</p> <p>Yoga: Adultos mayores, personas c/discapacidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Respire bien viva bien #2 2:30pm-3:30pm</p> <p>*Reunión con un helado *Se ofrecerán refrigerios 3:30pm-4:30pm</p> <p>Ejercicio en silla: 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 17 años) *Se ofrecerán refrigerios 4:45pm-5:45pm</p> <p>Baile cardio: 5pm-6pm</p>	<p>24</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</p> <p>Tejido y Crochet (autodirigido) 9am-10am</p> <p>RCP 10am-1pm</p> <p>Meditación 1pm-2pm</p> <p>RCP (español) 2pm-5pm</p> <p>Zumba Gold 2:30pm-3:30pm</p> <p>Fuerza pura 4pm-5pm</p> <p>Ejercicio HIIT 5:30pm-6pm</p>	<p>25</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>26</p> <p>Celebración del Mes de la Herencia Hispana 2pm-6pm</p> <p>Escultura corporal: 9am-10am</p> <p>Dejar de fumar: 10am-11am</p> <p>Baile cardio: 10:30am-11:30am</p> <p>*Conozca al entrenador (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 11:30am-12pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 12:45pm-1:45pm</p> <p>Baile en línea: 2pm-3pm</p> <p>Manualidad del mes de la herencia hispana (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Boxeo Aerobico: 3:30pm-4:30pm</p> <p>Enchiladas rojas y verdes de espinacas — Demo de alimentos (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Nachos con queso — Demo de alimentos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Ejercicio en silla: 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Yoga flow: 9am-10am</p> <p>Círculo de mamas (bilingüe) Venga y conozca otras mamás 9am-10am</p> <p>*Grupo de padres primerizos enfocado en la lactancia materna *Disponible para todos los padres primerizos (bilingüe) 10am-12pm</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 10:30am-11:30am</p> <p>*Grupo prenatal dirigido por parteras *Disponible para todos los futuros padres (bilingüe) 12:30pm-2:30pm</p> <p>Entrenamientos HIIT y de la zona central: 1:30pm-2:30pm</p> <p>Body Flow: 3pm-4pm</p> <p>*Reunión social de agua infusionada (bilingüe) *Se ofrecerán refrigerios 3pm-4pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 4:30pm-5:30pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p>	<p>28</p> <p>Boxeo Aerobico 8am-9am</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9:30am-10:30am</p> <p>Curso Intensivo para Nuevos Padres (bilingüe) 10am-1pm</p> <p>Zumba para niños (de 4 a 11 años) 11am-11:45am</p> <p>Baile en línea 12pm-1pm</p>
<p>30</p>  <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p>Septiembre es el mes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De la <b>concientización sobre el cuidado personal</b>. Tómese un tiempo para usted y manténgase saludable durante la próxima temporada de gripe. Busque <b>actividades de autocuidado</b> en morado.</li> <li><b>Nacional de preparación para emergencias</b>. Acompáñenos el miércoles 18 de septiembre de 11am-2pm para nuestra <b>Feria de Preparación y Seguridad para Emergencias</b>.</li> </ul>		<p>Los paquetes de <b>noviembre</b> de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro <b>Especialista de Renovación</b> todos los <b>miércoles</b>.</p>		 <p><b>¡ESCANEE!</b></p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</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