

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>3</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Alimentos ricos en nutrientes — Demostración de Alimentos (bilingüe)  10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>4</p> <p>Entrenamiento Circuito 9am-10am</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe)  10am-10:30am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 12pm-1pm</p> <p>Comprender la diabetes #5 (español) 1pm-2pm</p> <p>Body Flow 1:30pm-2:30pm</p> <p>Vivir plenamente #1 (español) 2:15pm-3:15pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 (español) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Corazon saludable #1 5pm-6pm</p>	<p>5</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Ejercicios de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Boxeo aerobico 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm</p> <p>Fuerza pura 1:30pm-2:30pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable 2:30pm-3:30pm</p> <p>Tabata en silla 3pm-4pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Estiramiento puro 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Entrenamiento Circuito 2pm-3pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	
<p>10</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Alimentos reconfortantes y saludables — Demostración de Alimentos (bilingüe)  10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>11</p> <p>Entrenamiento Circuito 9am-10am</p> <p>Seguridad en línea (bilingüe) 9am-10am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11am-12pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 12pm-1pm</p> <p>Body flow 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>	<p>12</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Cómo evitar de la desconexión/ opciones de pago/ciclo de facturación (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Ejercicios de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Boxeo aerobico 12pm-1pm</p> <p>Fuerza pura 1:30pm-2:30pm</p> <p>Tabata en silla 3pm-4pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Estiramiento puro 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>RCP (español) 10am-1pm</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>RCP 1:30pm-4:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 2pm-3pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #3 9am-10am</p> <p>Comprender la diabetes #5 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Vivir plenamente #1 12pm-12:30pm</p> <p>Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm</p> <p>Entrenamiento Circuito 2pm-3pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #3(español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 1 4pm-6pm</p>	
<p>17</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Desayunos para Campeones — Demostración de Alimentos (bilingüe)  10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Lleve el Control de Su Glucosa 2pm-3:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>18</p> <p>Entrenamiento Circuito 9am-10am</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #4 9am-10am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 12pm-1pm</p> <p>Corazon saludable #1 (español) 1pm-2pm</p> <p>Body flow 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Comprender la diabetes #6 4pm-5pm</p>	<p>19</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Conozca Sus Derechos /Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Ejercicios de la zona central 10:30am-11:30am</p> <p>Boxeo aerobico 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Fuerza pura 1:30pm-2:30pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Tabata en silla 3pm-4pm</p> <p>Tabata para niños (de 4 a 11 años) 4:30pm-5:15pm</p> <p>Estiramiento puro 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Ejercicio en silla 9am-10am</p> <p>Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10:30am-11:30am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 2pm-3pm</p> <p>Caja de Herramientas para Cuidadores: Seguridad en el hogar 2pm-3:30pm</p> <p>Escultura corporal 3:30pm-4:30pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Cardio Kickboxing 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe)  12pm-12:30pm</p> <p>Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm</p> <p>Entrenamiento Circuito 2pm-3pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 2 4pm-6pm</p>	
<p>24</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Nutritivo y delicioso — Demostración de Alimentos (bilingüe)  10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central Cancelado</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>25</p> <p>Entrenamiento Circuito 9am-10am</p> <p>Reunión social con miel y te (bilingüe)  10am-10:30am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 12pm-1pm</p> <p>Body Flow 1:30pm-2:30pm</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio en silla 3:30pm-4:30pm</p> <p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 4pm-5pm</p>	<p>26</p> <p><i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p>Clínica de bienestar para niños y jóvenes adultos 9am-4pm (Miembros de IEHP solamente, edades 3-21)</p> <p></p> <p>Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares Juegos Actividades Diversión 9am-5pm ¡Todos son bienvenidos!</p>	<p>27</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>*Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 1:30pm-2:30pm</p> <p>*Premio de Rifa en clase</p> <p>Hora de Juegos (bilingüe) 2:45pm-3:45pm</p> <p>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p>	<p>28</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Comprender la diabetes #6 (español) 9am-10am</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 10:30am-11:15am</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 12pm-1pm</p> <p>Yoga para principiantes 12:30pm-1:30pm</p> <p>Entrenamiento Circuito 2pm-3pm</p> <p>Cómo Iniciar como Mamá #3 2:30pm-3:30pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 3:30pm-4:30pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 7, Sesión 3 4pm-6pm</p>	
<p>31</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Primavera saludable — Demostración de Alimentos (bilingüe)  10am-11am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</p> <p>Fuerza pura 12pm-1pm</p> <p>Ejercicios HIIT y de la zona central 1:30pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp para niños (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm</p>	<p>Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Elija alimentos saludables y cree hábitos saludables.</p> <p>Busque  y venga a nuestras clases GRATUITAS de nutrición.</p>			<p>Los paquetes de Mayo 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></p> <p>¡ESCANEE! 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.

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