

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Vivir Bien #4</b> 9:30am-10:30am</p> <p><i>Aplicación de Cal Fresh</i> 10am-2pm</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita</b> 10am-3pm (CAP VITA) Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fundamentos de nutrición</b> 11am-12pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Manualidades y cuidado personal</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Corazon Saludable #3</b> 1:30pm-2:30pm (Español)</p> <p><b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Meditación con té</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Entendiendo la diabetes #3</b> 3pm-4pm (Español)</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Hatha</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 5pm-5:45pm</p>	<p><b>Inscripción y renovación de IEHP</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 9:30am-10:30am</p> <p><i>Aplicación de Cal Fresh</i> 10am-2pm</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita</b> 10am-3pm (CAP VITA) Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fundamentos de nutrición</b> 11am-12pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Manualidades y cuidado personal</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Meditación con té</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> 9am-10am</p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Alex</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Vivir conscientemente #2</b> 1:30pm-2:30pm (Español)</p> <p><b>Zumba en silla</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Entendiendo la diabetes #3</b> 11am-12pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Vivir conscientemente #2</b> 1:30pm-2:30pm (Español)</p> <p><b>Zumba en silla</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Entendiendo la diabetes #4</b> 3pm-4pm (Español)</p> <p><b>Yin Yoga</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Yoga</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Power Yoga</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 11am-12pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Gold</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Zumba</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo para niños</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9am-10am</p> <p><b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 11am-12pm</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Energy Flow</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Toning</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Teen Leadership</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Bump y de balance</b> 5pm-6pm</p> <p><i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas.</i></p>	<p><b>Abierto a la comunidad y clínica de bienestar</b> 9am-5pm</p> <p>¡Todos son bienvenidos! Únase a nosotros para un día lleno de diversión con la familia. Actividades, visitas de bienestar, impuestos y más</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita (VITA)**</b> 9:30am-12pm <i>Llame para programar tu cita 877-410-8829.</i></p> <p><b>Clínica de niños sanos y adultos jóvenes</b> Miembros activos de IEHP Edades 3 a 21 9am-5pm ¿Debe su hijo acudir a una visita de bienestar? llame a 951-444-0467 para verificar elegibilidad y programar una cita o acudir sin cita previa.</p>
<p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 9:30am-10:30am</p> <p><i>Aplicación de Cal Fresh</i> 10am-2pm</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita</b> 10am-3pm (CAP VITA) Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fundamentos de nutrición</b> 11am-12pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Manualidades y cuidado personal</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Meditación con té</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Hatha</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 5pm-5:45pm</p>	<p><b>Inscripción y renovación de IEHP</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo</b> 10am-11am</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am</p> <p><b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Desarrollo de curriculum**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumba</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Energy Flow</b> 11am-12pm</p> <p><b>Preparación para desastres</b> 11am-11:30am (Español)</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Clase de costura</b> 1pm-3pm</p> <p><b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Entrenamiento de circuito</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> 9am-10am</p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Alex</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 1pm-2pm (Español)</p> <p><b>Zumba en silla</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Alfabetización en salud digital</b> 2:30pm-3:30pm (Español)</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Power Yoga</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 11am-12pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Gold</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Zumba</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo para niños</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9am-10am</p> <p><b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 11am-12pm</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Energy Flow</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Toning</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Teen Leadership</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Bump y de balance</b> 5pm-6pm</p> <p><i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas.</i></p>	<p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 9:30am-10:30am</p> <p><i>Aplicación de Cal Fresh</i> 10am-2pm</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita</b> 10am-3pm (CAP VITA) Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fundamentos de nutrición</b> 11am-12pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Manualidades y cuidado personal</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Meditación con té</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Clase de Arte</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Hatha</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 5pm-5:45pm</p>	<p><b>Inscripción y renovación de IEHP</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Tiempo de juego familia</b> 10am-11am</p> <p><b>Evento de trabajo de Goodwill</b> 10am-2pm para más información llame 760-780-4970 Ext. 4850</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita</b> 10am-3pm (CAP VITA) Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Energy Flow</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Comidas sabrosas para niños con Alex</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> 9am-10am</p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Alex</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 1pm-2pm (Español)</p> <p><b>Zumba en silla</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Alfabetización en salud digital</b> 2:30pm-3:30pm (Español)</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Power Yoga</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 11am-12pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Gold</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Zumba</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo para niños</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9am-10am</p> <p><b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 11am-12pm</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Entrenamiento de circuito</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Energy Flow</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Toning</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Teen Leadership</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Bump y de balance</b> 5pm-6pm</p> <p><i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas.</i></p>	<p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 9:30am-10:30am</p> <p><i>Aplicación de Cal Fresh</i> 10am-2pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fundamentos de nutrición</b> 11am-12pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Manualidades y cuidado personal</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Meditación con té</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Hatha</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 5pm-5:45pm</p>	<p><b>Inscripción y renovación de IEHP</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Tiempo de juego familia</b> 10am-11am</p> <p><b>Evento de trabajo de Goodwill</b> 10am-2pm para más información llame 760-780-4970 Ext. 4850</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita</b> 10am-3pm (CAP VITA) Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Energy Flow</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Comidas sabrosas para niños con Alex</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal</b> 9am-10am</p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Alex</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 1pm-2pm (Español)</p> <p><b>Zumba en silla</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Alfabetización en salud digital</b> 2:30pm-3:30pm (Español)</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Power Yoga</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Meditación y color</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>PIYo</b> 11am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 11am-12pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Gold</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Zumba</b> 3:30pm-4:30pm</p> <p><b>Hora de ejercicio familiar</b> 4pm-4:45pm</p> <p><b>Ejercicio intensivo para niños</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9am-10am</p> <p><b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 11am-12pm</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Entrenamiento de circuito</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Energy Flow</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Zumba Toning</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Teen Leadership</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</p> <p><b>Bump y de balance</b> 5pm-6pm</p> <p><i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas.</i></p>	<p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 9:30am-10:30am</p> <p><i>Aplicación de Cal Fresh</i> 10am-2pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p><b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Fundamentos de nutrición</b> 11am-12pm</p> <p><b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Yoga en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Manualidades y cuidado personal</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Meditación con té</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Artes creativas para jóvenes</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Club de Padres</b> 4pm-5:30pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4:15pm-5pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Hatha</b> 5pm-6pm</p> <p><b>Zumba para niños</b> 5pm-5:45pm</p>	<p><b>Inscripción y renovación de IEHP</b> 9am-10am</p> <p><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am</p> <p><b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Tiempo de juego familia</b> 10am-11am</p> <p><b>Evento de trabajo de Goodwill</b> 10am-2pm para más información llame 760-780-4970 Ext. 4850</p> <p><b>Preparación de impuestos gratuita</b> 10am-3pm (CAP VITA) Llame para programar su cita 909-723-1566</p> <p><b>Energy Flow</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</p> <p><b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm</p> <p><b>Tonifique y moldee</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Kickboxing en silla</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de Pound</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Baile y ritmo</b> 4:30pm-5:30pm</p> <p><b>Comidas sabrosas para niños con Alex</b> 4:15pm-5pm</p> <p>&lt;</p>				