TRUNG TÂM NGUỒN HỖ TRỢ CỘNG ĐỒNG VICTORVILLE

IEHP Inland Empire Health Plan

LỊCH LỚP HỌC Tháng Tư 2025

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU

Tuần của Trẻ Nhỏ

Một tuần đầy ắp niềm vui, ca ngợi việc học mầm non, trẻ nhỏ, gia đình & cộng đồng.

Tìm kiếm và tham gia các hội thảo trong tuần của trẻ nhỏ MIỄN PHÍ của chúng tôi.

---

1 — *Chuyên gia Gia hạn Medi-Cal*

Zumba Toning
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Thời gian Vui chơi cho những Tâm hồn Nhỏ bé
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Trại huấn luyện
9:30 sáng - 10:30 sáng
Zumba
10giờ sáng-11giờ sáng
Lớp học thi Quốc tịch
10giờ sáng-11giờ sáng & 4giờ chiều-5giờ chiều
Sơ yếu lý lịch & Phát triển**
10 giờ sáng - 12 giờ chiều
Zumbini
10:15 sáng - 11 giờ sáng & 11:15 sáng - 12 giờ trưa
Thể dục Khiêu vũ
10:30 sáng - 11:30 sáng
Luyện tập Nào Mạch
11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Kiến thức Cơ bản về Máy tính
12 giờ trưa - 1:30 chiều
Tác động Thấp
1giờ chiều-2giờ chiều
Kiến thức Nền tảng về Word
1:30 chiều-2:30 chiều
Thú công & Tự chăm sóc
2giờ chiều-3giờ chiều
Giới thiệu về Trí tuệ Nhân tạo
2:30 chiều - 3:30 chiều
Múa Bụng
4giờ chiều-5giờ chiều
Món ăn Ngon cho Trẻ em cùng Alex
4:15 chiều-5 giờ chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình
5 giờ chiều - 5:45 chiều
Tập thể hình Pound Fitness

2 — *Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal*

HIIT 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Thời gian Chơi (Tự Chơi) 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Zumba với Ghế 9:30 sáng-10:30 sáng
Sống Lành mạnh Phiên bản Tốt nhất Của tôi #3
9:30 sáng - 10:30 sáng
Trò chuyện & Hoạt động Đọc sách theo Chương
10 giờ sáng - 11 giờ trưa
Nhóm Hỗ trợ Chuyện Đau buồn & Mất mát
10 giờ sáng - 11 giờ trưa (Tiếng Tây Ban Nha)
Câu lạc bộ Việc làm** 10 giờ sáng-12 giờ trưa
Tôi Tuyệt vời Hơn 11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Hiểu về Bệnh tiểu đường #6 11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Cười khúc khích & Trò chơi 11:15 trưa - 12 giờ trưa
Những Thói quen Lành mạnh với Alex 12 giờ trưa - 1 giờ chiều
Tập thể dục Nhanh 1 giờ chiều - 1:30 chiều
Tập luyện toàn thân nhanh chóng
Sống Lành mạnh Phiên bản Tốt nhất của Tôi #4
1:30 chiều - 2:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha)
Thiền Trà 3 giờ chiều-4 giờ chiều
Hiểu về Bệnh Tiểu đường #7
3 giờ chiều-4 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)

Tương lai Tuyệt vời Bắt đầu Tại đây!**
Chương trình Sau Giờ học
Giờ Sức mạnh (hỗ trợ công việc nhà)
3giờ chiều-4giờ chiều
Những Thói quen Lành mạnh 4 giờ chiều-4:30 chiều
Chơi Ba Người 4:30 chiều-5:30 chiều
Thanh thiếu niên cho sự Thống nhất, Câu lạc bộ Torch Club, Di chuyển Thông minh 5:30 chiều-6 giờ chiều

Lớp học Nghệ thuật 3:30 chiều-4:30 chiều
Uốn dẻo & Di chuyển 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật Sáng tạo dành cho Thanh thiếu niên 4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh 4 giờ chiều-5:30 chiều
Zumba cho Trẻ em 4:15 chiều-5 giờ chiều
Tập luyện Thể thao Kidfit 5 giờ chiều - 5:45 chiều
Bắt đầu nhảy Zumba 5 giờ chiều-6 giờ chiều

3

Yoga Sức mạnh
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
9 giờ sáng-10 giờ sáng & 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Zumba Toning
9:30 sáng - 10:30 sáng
Cơ bản về Dinh dưỡng
10giờ sáng-11giờ sáng
Tiếng Anh như Ngôn ngữ Thứ hai
10giờ sáng-11giờ sáng & 4giờ chiều-5giờ chiều
Nhóm những Người mới làm cha mẹ theo Định hướng Nuôi con Bằng Sữa mẹ
10 giờ sáng - 12 giờ chiều
Zumba 10:30 sáng-11:30 sáng
Đọc Truyện và Thủ công cho Trẻ em
11:15-12 giờ trưa
Múa Bụng
11:30 sáng - 12:30 chiều
Kiến thức Nền tảng về Excel**
12 giờ trưa - 1:30 chiều
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12:30 chiều - 1:30 chiều
Nhóm Tiền sản theo Định hướng Hộ sinh
12:30 trưa-2:30 chiều
Thể dục với Ghế
1giờ chiều-2giờ chiều
Kiến thức Nền tảng về PowerPoint**
1:30 chiều-2:30 chiều
Yin Yoga
2giờ chiều-3giờ chiều
Giới thiệu về Trí tuệ Nhân tạo
2:30 chiều - 3:30 chiều
Zumba với Ghế 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật & Thủ công cho Trẻ em
4:15 chiều-5 giờ chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình
5 giờ chiều - 5:45 chiều
Tập thể hình Pound Fitness 5 giờ chiều - 6 giờ chiều

4

Zumba với Ghế
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Kickboxing
9:30 sáng - 10:30 sáng
Trò chuyện & Hoạt động Đọc sách theo Chương
10giờ sáng-11giờ sáng

Nhà Thám hiểm Nhỉ
10:30 sáng - 12 giờ trưa
Người học Nhỏ tuổi 10:30 sáng - 11:15 trưa
Các trạm giáo dục để phụ huynh dạy con của mình
Zumbini 11:15 sáng-12 giờ trưa

Sức mạnh và Thể lực
10:30 sáng - 11:30 sáng
Luyện tập theo Mạch 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Zumba Gold 11:30 trưa-12:30 trưa
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12:30 chiều - 1:30 chiều
Bắt đầu Nhảy Zumba
1giờ chiều-2giờ chiều
Yoga với Ghế 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Yoga Sức mạnh
4giờ chiều-5giờ chiều
Lãnh đạo Trẻ 4 giờ chiều - 5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh 4 giờ chiều-5:30 chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình
4:15 chiều-5 giờ chiều
Chương trình Trại huấn luyện dành cho Trẻ em
5 giờ chiều - 5:45 chiều
HIIT 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Va chạm & Thăng bằng
5giờ chiều-6giờ chiều
Yoga Tiền sản. Bạn đời/người yêu cũng được chào đón tham gia. Những người tham gia lần đầu sẽ được nhận quà tặng miễn phí. cho đến khi hết quà.

7

Luyện tập theo Mạch 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Kickboxing
9:30 sáng - 10:30 sáng
Rise & Shine 9:30 sáng - 10 giờ sáng
Cơ bản về Dinh dưỡng 10 giờ sáng-11 giờ trưa

Ghi danh Cal Fresh
10 giờ sáng - 2 giờ chiều

Chuẩn bị Thuế VITA Miễn phí**
10 giờ sáng - 3 giờ chiều
Gọi để sắp xếp cuộc hẹn của quý vị
909-723-1566

Cười khúc khích & Trò chơi 10:15 sáng-11 giờ trưa
Sức mạnh và Thể lực
10:30 sáng - 11:30 sáng
HIIT 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Vận động & Di chuyển
11:30 sáng - 12:30 chiều
Thể dục với Ghế 12 giờ trưa-1 giờ chiều
Yoga 1 giờ chiều - 2 giờ chiều
Định hướng Lòng tốt
1:30 chiều-2:30 chiều
Thiền Trà 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Thanh điệu & Điêu khắc 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật và Thủ công:
4:15 chiều-5 giờ chiều
Trại huấn luyện
5giờ chiều-6giờ chiều
Nghệ thuật sáng tạo cho Thanh thiếu niên
4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh
4 giờ chiều-5:30 chiều
Khiêu vũ cho Trẻ em 5 giờ chiều-5:45 chiều

8 — *Chuyên gia Gia hạn Medi-Cal*

Hãy tham gia cùng chúng tôi trong các sự kiện Dành cho Gia đình
Trò chơi | Hoạt động | Vui vẻ
9 giờ sáng - 5 giờ chiều
Phòng khám Sức khỏe cho Trẻ em & Người lớn Trẻ tuổi
Hội viên IEHP tích cực ở độ tuổi từ 3-21
Con quý vị có sẵn đến lịch khám Sức khỏe hay không? Gọi số 951-444-0467 để xác minh tình hội đủ điều kiện và lên lịch hẹn hoặc tham gia mà không cần lịch hẹn trước.

Zumba Toning 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Sinh tố xanh cho Thứ Ba 9:15 sáng-10 giờ sáng
Sống Lành mạnh Phiên bản Tốt nhất của Tôi #4
9:30 sáng - 10:30 sáng
Zumba 10giờ sáng-11giờ sáng
Lớp học thi Quốc tịch 10 giờ sáng-11 giờ sáng & 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Sơ yếu lý lịch & Phát triển** 10 giờ sáng-12 giờ trưa
Zumbini 10:15 sáng - 11 giờ sáng & 11:15 sáng - 12 giờ trưa
Chuẩn bị Sẵn sàng cho Thảm họa
11 giờ trưa - 11:30 trưa (Tiếng Tây Ban Nha)
Hiểu về Bệnh tiểu đường #7 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Kiến thức Cơ bản về Máy tính 12 giờ trưa - 1:30 chiều
Lớp học may 1 giờ chiều - 3 giờ chiều
Cơ bản về Word 1:30 chiều-2:30 chiều
Trái tim Khỏe mạnh #1
1:30 chiều - 2:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha)
Giới thiệu về Trí tuệ Nhân tạo
2:30 chiều - 3:30 chiều
Hiểu về Bệnh Tiểu đường #8
3 giờ chiều-4 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)
Múa Bụng 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Món ăn Ngon cho Trẻ em cùng Alex 4:15 chiều-5 giờ chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình 5 giờ chiều - 5:45 chiều
Tập thể hình Pound Fitness 5 giờ chiều - 6 giờ chiều

9 — *Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal*

HIIT 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
10giờ sáng-11giờ sáng
Zumba với Ghế 9:30 sáng-10:30 sáng
CPR (HỒI SỨC TIM PHỔI)
9:30 sáng - 12:30 chiều
1:30 chiều - 4:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha)
Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất và Tinh thần của Quý vị
10 giờ sáng - 11 giờ trưa (Tiếng Tây Ban Nha)
Câu lạc bộ Việc làm** 10 giờ sáng-12 giờ trưa
Cười khúc khích & Trò chơi 11:15 trưa - 12 giờ trưa
Năng lực Hiểu biết về Kỹ thuật số
11:30 sáng - 12:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha)
Những Thói quen Lành mạnh với Alex 12 giờ trưa - 1 giờ chiều
Tập thể dục Nhanh 1 giờ chiều - 1:30 chiều
Tập luyện toàn thân nhanh chóng
Thiền Trà 3 giờ chiều-4 giờ chiều

Tương lai Tuyệt vời Bắt đầu Tại đây!**
Chương trình Sau Giờ học
Giờ Sức mạnh (hỗ trợ công việc nhà)
3giờ chiều-4giờ chiều
Những Thói quen Lành mạnh 4 giờ chiều-4:30 chiều
Chơi Ba Người 4:30 chiều-5:30 chiều
Thanh thiếu niên cho sự Thống nhất, Câu lạc bộ Torch Club, Di chuyển Thông minh 5:30 chiều-6 giờ chiều

Uốn dẻo & Di chuyển 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật Sáng tạo dành cho Thanh thiếu niên
4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh 4 giờ chiều-5:30 chiều
Zumba cho Trẻ em 4:15 chiều-5 giờ chiều
Tập luyện Thể thao Kidfit
5 giờ chiều - 5:45 chiều
Bắt đầu Nhảy Zumba
5giờ chiều-6giờ chiều

10

Yoga Sức mạnh
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều

Cười khúc khích & Trò chơi
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Mim cười với Potter the Otter
10giờ sáng-11giờ sáng
Đọc Truyện và Thủ công cho Trẻ em
11 giờ trưa - 12 giờ trưa

Zumba Toning
9:30 sáng - 10:30 sáng
Cơ bản về Dinh dưỡng
10giờ sáng-11giờ sáng
Tiếng Anh như Ngôn ngữ Thứ hai
10giờ sáng-11giờ sáng & 4giờ chiều-5giờ chiều
Zumba
10:30 sáng - 11:30 sáng
Múa Bụng
11:30 sáng - 12:30 chiều
Cơ bản về Excel** 12 giờ trưa - 1:30 chiều
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12:30 chiều - 1:30 chiều
Thể dục với Ghế
1giờ chiều-2giờ chiều
Kiến thức Nền tảng về PowerPoint**
1:30 chiều-2:30 chiều
Yin Yoga 2 giờ chiều - 3 giờ chiều
Giới thiệu về Trí tuệ Nhân tạo
2:30 chiều - 3:30 chiều
Zumba với Ghế
4giờ chiều-5giờ chiều
Nghệ thuật & Thủ công cho Trẻ em
4:15 chiều-5 giờ chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình 5 giờ chiều - 5:45 chiều
Tập thể hình Pound Fitness
5giờ chiều-6giờ chiều

11

Zumba với Ghế 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Quyền cước 9:30 sáng-10:30 sáng
Trò chuyện & Hoạt động Đọc sách theo Chương
10giờ sáng-11giờ sáng
Sức mạnh và Thể lực
10:30 sáng - 11:30 sáng
Luyện tập theo Mạch 11 giờ trưa-12 giờ trưa

Địa điểm Vui vẻ cùng Gia đình
10 giờ sáng - 12 giờ chiều
Hãy tham gia cùng chúng tôi để thưởng thức một loạt các trò chơi, đồ ăn nhẹ & hoạt động nhảy múa để ăn mừng ngày của trẻ nhỏ.

Zumba Gold 11:30 trưa-12:30 trưa
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12:30 chiều - 1:30 chiều
Bắt đầu Nhảy Zumba
1giờ chiều-2giờ chiều
Yoga với Ghế 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Yoga Sức mạnh 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Lãnh đạo Thanh thiếu niên
4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh
4 giờ chiều-5:30 chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình 4:15 chiều - 5 giờ chiều
Trại huấn luyện dành cho Trẻ em 5 giờ chiều - 5:45 chiều
HIIT 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Va chạm & Thăng bằng
5giờ chiều-6giờ chiều
Yoga Tiền sản. Bạn đời/người yêu cũng được chào đón tham gia. Những người tham gia lần đầu sẽ được nhận quà tặng miễn phí. cho đến khi hết quà..

14

Luyện tập theo Mạch 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
9 giờ sáng-10 giờ sáng & 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Quyền cước 9:30 sáng-10:30 sáng
Cơ bản về Dinh dưỡng 10 giờ sáng-11 giờ trưa

Đăng ký Cal Fresh
10 giờ sáng - 2 giờ chiều

Chuẩn bị Thuế VITA Miễn phí**
10 giờ sáng - 3 giờ chiều
Gọi để sắp xếp cuộc hẹn của quý vị
909-723-1566

Cười khúc khích & Trò chơi 10:15 sáng-11 giờ trưa
Sức mạnh và Thể lực
10:30 sáng - 11:30 sáng
HIIT 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Vận động & Di chuyển
11:30 sáng - 12:30 chiều
Thể dục với Ghế 12 giờ trưa-1 giờ chiều
Yoga 1 giờ chiều - 2 giờ chiều
Định hướng Lòng tốt
1:30 chiều-2:30 chiều
Thiền Trà 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Tone & Sculpt (Các Bài tập Săn chắc Cơ thể)
4giờ chiều-5giờ chiều
Nghệ thuật Sáng tạo dành cho Thanh thiếu niên
4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh 4 giờ chiều-5:30 chiều
Nghệ thuật & Thủ công 4:15 chiều-5 giờ chiều
Trại huấn luyện 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Khiêu vũ cho Trẻ em 5 giờ chiều-5:45 chiều

15 — *Chuyên gia Gia hạn Medi-Cal*

Zumba Toning
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
9 giờ sáng-10 giờ sáng & 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Trại huấn luyện
9:30 sáng - 10:30 sáng
Zumba 10giờ sáng-11giờ sáng
Lớp học thi Quốc tịch
10giờ sáng-11giờ sáng & 4giờ chiều-5giờ chiều
Sơ yếu lý lịch & Phát triển**
10 giờ sáng - 12 giờ chiều
Zumbini
10:15 sáng - 11 giờ sáng & 11:15 sáng - 12 giờ trưa
Thể dục Khiêu vũ
10:30 sáng - 11:30 sáng
Luyện tập theo Mạch
11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12giờ chiều-1giờ chiều
Kiến thức Cơ bản về Máy tính
12 giờ trưa - 1:30 chiều
Tác động Thấp 1 giờ chiều-2 giờ chiều
Kiến thức Nền tảng về Word
1:30 chiều-2:30 chiều
Tự chăm sóc & Thủ công 2 giờ chiều - 3 giờ chiều
Giới thiệu về Trí tuệ Nhân tạo
2:30 chiều - 3:30 chiều
Múa Bụng
4giờ chiều-5giờ chiều
Món ăn Ngon cho Trẻ em cùng Alex
4:15 chiều-5 giờ chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình 5 giờ chiều - 5:45 chiều
Tập thể hình Pound Fitness 5 giờ chiều - 6 giờ chiều

16 — *Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal*

HIIT 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Thời gian Chơi (Tự Chơi) 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Zumba với Ghế 9:30 sáng-10:30 sáng
Cai Thuốc lá 9:30 sáng - 10:30 sáng
Trò chuyện & Hoạt động Đọc sách theo Chương 10 giờ sáng - 11 giờ trưa
Câu lạc bộ Việc làm** 10 giờ sáng-12 giờ trưa
Hiểu về Bệnh Tiểu đường #8
11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Cười khúc khích & Trò chơi 11:15 trưa - 12 giờ trưa
Những Thói quen Lành mạnh với Alex 12 giờ trưa - 1 giờ chiều
Tập thể dục Nhanh 1 giờ chiều - 1:30 chiều
Tập luyện toàn thân nhanh chóng
Cai Thuốc lá
1:30 chiều - 2:30 chiều (Tiếng Tây Ban Nha)
Thiền Trà 3 giờ chiều-4 giờ chiều

Tương lai Tuyệt vời Bắt đầu Tại đây!**
Chương trình Sau Giờ học
Giờ Sức mạnh (hỗ trợ công việc nhà)
3giờ chiều-4giờ chiều
Những Thói quen Lành mạnh 4 giờ chiều-4:30 chiều
Chơi Ba Người 4:30 chiều-5:30 chiều
Thanh thiếu niên cho sự Thống nhất, Câu lạc bộ Torch Club, Di chuyển Thông minh 5:30 chiều-6 giờ chiều

Hiểu về Bệnh Tiểu đường #9
3 giờ chiều-4 giờ chiều (Tiếng Tây Ban Nha)
Uốn dẻo & Di chuyển 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật Sáng tạo dành cho Thanh thiếu niên 4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh 4 giờ chiều-5:30 chiều
Zumba cho Trẻ em 4:15 chiều-5 giờ chiều
Tập luyện Thể thao Kidfit 5 giờ chiều - 5:45 chiều
Bắt đầu Nhảy Zumba 5 giờ chiều-6 giờ chiều

17

ĐÃ ĐÓNG
9 giờ sáng-11 giờ sáng

Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Tiếng Anh như Ngôn ngữ Thứ hai
10giờ sáng-11giờ sáng & 4giờ chiều-5giờ chiều
Đọc Truyện và Thủ công cho Trẻ em
11:15-12 giờ trưa
Múa Bụng 11:30 trưa-12:30 trưa
Cơ bản về Excel** 12 giờ trưa - 1:30 chiều
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12:30 chiều - 1:30 chiều
Thể dục với Ghế
1giờ chiều-2giờ chiều
Kiến thức Nền tảng về PowerPoint**
1:30 chiều-2:30 chiều
Yin Yoga 2 giờ chiều - 3 giờ chiều
Giới thiệu về Trí tuệ Nhân tạo
2:30 chiều - 3:30 chiều
Zumba với Ghế
4giờ chiều-5giờ chiều
Nghệ thuật & Thủ công cho Trẻ em
4:15 chiều-5 giờ chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình
5 giờ chiều - 5:45 chiều
Tập thể hình Pound Fitness 5 giờ chiều - 6 giờ chiều

18

Zumba với Ghế 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Quyền cước 9:30 sáng-10:30 sáng
Trò chuyện & Hoạt động Đọc sách theo Chương
10giờ sáng-11giờ sáng

Nhà Thám hiểm Nhỉ
10 giờ sáng - 12 giờ chiều
Dinh dưỡng cho Trẻ Nhỏ 10 giờ sáng - 10:30 sáng
Người học Nhỏ tuổi 10:30 sáng - 11:15 trưa
Các trạm giáo dục để phụ huynh dạy con của mình
Zumbini 11:15 sáng-12 giờ trưa

Sức mạnh và Thể lực
10:30 sáng - 11:30 sáng
Luyện tập theo Mạch 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Sức khỏe Vú và Cổ Tử cung
11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Zumba Gold 11:30 trưa-12:30 trưa
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12:30 chiều - 1:30 chiều
Bắt đầu nhảy Zumba 1 giờ chiều-2 giờ chiều
Yoga với Ghế 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Yoga Sức mạnh 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Lãnh đạo Trẻ 4 giờ chiều - 5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh 4 giờ chiều-5:30 chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình 4:15 chiều - 5 giờ chiều
Trại huấn luyện dành cho Trẻ em 5 giờ chiều - 5:45 chiều
HIIT 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Va chạm & Thăng bằng 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Yoga Tiền sản. Bạn đời/người yêu cũng được chào đón tham gia. Những người tham gia lần đầu sẽ được nhận quà tặng miễn phí. cho đến khi hết quà.

21

Luyện tập theo Mạch 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
9 giờ sáng-10 giờ sáng & 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Quyền cước 9:30 sáng-10:30 sáng
Cơ bản về Dinh dưỡng 10 giờ sáng-11 giờ trưa

Đăng ký Cal Fresh
10 giờ sáng - 2 giờ chiều

Cười khúc khích & Trò chơi
10:15giờ sáng-11giờ sáng
Sức mạnh và Thể lực
10:30 sáng - 11:30 sáng
HIIT
11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Vận động & Di chuyển
11:30 sáng - 12:30 chiều
Thể dục với Ghế
12giờ chiều-1giờ chiều
Yoga 1 giờ chiều - 2 giờ chiều
Định hướng Lòng tốt
1:30 chiều-2:30 chiều
Thiền Trà 2 giờ chiều-3 giờ chiều
Thanh điệu & Điêu khắc 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Nghệ thuật sáng tạo cho Thanh thiếu niên
4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh 4 giờ chiều-5:30 chiều
Nghệ thuật & Thủ công 4:15 chiều-5 giờ chiều
Trại huấn luyện
5giờ chiều-6giờ chiều
Khiêu vũ cho Trẻ em
5 giờ chiều - 5:45 chiều

22 — *Chuyên gia Gia hạn Medi-Cal*

Zumba Toning 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
9 giờ sáng-10 giờ sáng & 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Trại huấn luyện
9:30 sáng - 10:30 sáng
Zumba 10giờ sáng-11giờ sáng
Lớp học thi Quốc tịch
10giờ sáng-11giờ sáng & 4giờ chiều-5giờ chiều
Sơ yếu lý lịch & Phát triển**
10 giờ sáng - 12 giờ chiều
Zumbini
10:15 sáng - 11 giờ sáng & 11:15 sáng - 12 giờ trưa
Khiêu vũ Thể dục 10:30 sáng -11:30 sáng
Luyện tập theo Mạch 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12giờ chiều-1giờ chiều
Kiến thức Cơ bản về Máy tính 12 giờ trưa - 1:30 chiều
Tác động Thấp 1 giờ chiều-2 giờ chiều
Các Quyền lợi về Sức khỏe Thể chất và Tinh thần của Quý vị
1giờ chiều-2giờ chiều
Kiến thức Nền tảng về Word
1:30 chiều-2:30 chiều
Tự chăm sóc & Thủ công 2 giờ chiều - 3 giờ chiều
Giới thiệu về Trí tuệ Nhân tạo
2:30 chiều - 3:30 chiều
Năng lực Hiểu biết về Kỹ thuật số
2:30 chiều - 3:30 chiều
Múa Bụng 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Món ăn Ngon cho Trẻ em cùng Alex
4:15 chiều-5 giờ chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình 5 giờ chiều - 5:45 chiều
Tập thể hình Pound Fitness
5giờ chiều-6giờ chiều

23 — *Nhân viên Phụ trách Điều kiện Hội đủ Medi-Cal*

HIIT 9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9 giờ sáng - 10 giờ sáng
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
10giờ sáng-11giờ sáng
Zumba với Ghế
9:30 sáng - 10:30 sáng
Hít Thở Tốt, Sống Khỏe #1
9:30 sáng - 10:30 sáng (Tiếng Tây Ban Nha)
Trò chuyện & Hoạt động Đọc sách theo Chương
10 giờ sáng - 11 giờ trưa
Hiểu về Bệnh tiểu đường #9 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Cười khúc khích & Trò chơi 11:15 trưa - 12 giờ trưa
Những Thói quen Lành mạnh với Alex 12 giờ trưa - 1 giờ chiều
Tập thể dục Nhanh
1 giờ chiều-1:30 chiều
Tập luyện toàn thân nhanh chóng
Thiền Trà 2 giờ chiều-3 giờ chiều

Tương lai Tuyệt vời Bắt đầu Tại đây!**
Chương trình Sau Giờ học
Giờ Sức mạnh (hỗ trợ công việc nhà)
3giờ chiều-4giờ chiều
Những Thói quen Lành mạnh 4 giờ chiều-4:30 chiều
Chơi Ba Người 4:30 chiều-5:30 chiều
Thanh thiếu niên cho sự Thống nhất, Câu lạc bộ Torch Club, Di chuyển Thông minh 5:30 chiều-6 giờ chiều

Hiểu về Bệnh Tiểu đường #9
3giờ chiều-4giờ chiều
Uốn dẻo & Di chuyển 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Zumba cho Trẻ em 4:15 chiều-5 giờ chiều
Tập luyện Thể thao Kidfit 5 giờ chiều - 5:45 chiều
Bắt đầu Nhảy Zumba 5 giờ chiều-6 giờ chiều

24

Trung tâm Sức khỏe Cộng đồng
ĐÃ ĐÓNG CỬA

25

Thể dục với ghế 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Quyền cước 9:30 sáng-10:30 sáng
Trò chuyện & Hoạt động Đọc sách theo Chương
10giờ sáng-11giờ sáng

Nhà Thám hiểm Nhỉ
10 giờ sáng - 12 giờ chiều
Dinh dưỡng cho Trẻ Nhỏ 10 giờ sáng - 10:30 sáng
Người học Nhỏ tuổi 10:30 sáng - 11:15 trưa
Các trạm giáo dục để phụ huynh dạy con của mình
Zumbini 11:15 sáng-12 giờ trưa

Sức mạnh và Thể lực
10:30 sáng - 11:30 sáng
Luyện tập theo Mạch
11 giờ trưa - 12 giờ trưa
Thói quen Lành mạnh với Lizette
12:30 chiều - 1:30 chiều
Yoga với Ghế
2giờ chiều-3giờ chiều
Yoga Sức mạnh 4 giờ chiều-5 giờ chiều
Lãnh đạo Thanh thiếu niên
4 giờ chiều-5:30 chiều
Câu lạc bộ Phụ huynh
4 giờ chiều-5:30 chiều
Giờ Thể dục cho Gia đình
4:15 chiều-5 giờ chiều
Chương trình Trại huấn luyện dành cho Trẻ em
5 giờ chiều - 5:45 chiều
HIIT
5giờ chiều-6giờ chiều
Va chạm & Thăng bằng 5 giờ chiều-6 giờ chiều
Yoga Tiền sản. Bạn đời/người yêu cũng được chào đón tham gia. Những người tham gia lần đầu sẽ được nhận quà tặng miễn phí. cho đến khi hết quà.

28

Luyện tập theo Mạch 9 giờ sáng-10 giờ sáng
Hướng dẫn về Năng lượng & Lập ngân sách**
9giờ sáng-10giờ sáng & 1giờ chiều-2giờ chiều
Thời gia Chơi (Tự Chơi)
9 giờ sáng-10 giờ sáng & 10 giờ sáng-11 giờ sáng
Quyền cước 9:30 sáng-10:30 sáng
Cơ bản về Dinh dưỡng 10 giờ sáng-11 giờ trưa

Đăng ký Cal Fresh
10 giờ sáng - 2 giờ chiều

Chuẩn bị Thuế VITA Miễn phí**
10 giờ sáng - 3 giờ chiều
Gọi để sắp xếp cuộc hẹn của quý vị
909-723-1566

Cười khúc khích & Trò chơi 10:15 sáng-11 giờ trưa
Sức mạnh và Thể lực 10:30 sáng-11:30 trưa
HIIT 11 giờ trưa-12 giờ trưa
Vận động & Di chuyển 11:30 trưa-12:30 trưa
Thể dục với Ghế 12 giờ trưa-1 giờ chiều
Yoga 1 giờ chiều - 2 giờ chiều
**Định hướ