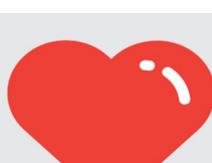
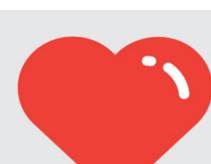


Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 <p><i>Mes de la Concientización sobre la salud de la mujer</i> Acompáñenos a los diferentes eventos del mes. Los días que vea el listón, no olvide usar algo rosa.</p> <p>Los paquetes de Julio de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Para más información, llame al (888) 860-1296.</p>	 <p>¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>		<p>1</p> <p>Baile Cardiovascular 9am-10am Zumbini (de 0 a 3 años) 9am-9:45am Club de Tejido y Crochet (autodirigido, bilingüe) 10:30am-11:30am Yin Yoga 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Artes y Manualidades (bilingüe) 2pm-3pm Ejercicio de Fuerza Sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Artes y Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Cardio con Ritmo Disco 5pm-6pm</p>	<p>2</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Comprender la Diabetes #1 (español) 9am-10am Comprender la Diabetes #1 10:30am-11:30am Yoga Flow 10:30am-11:30am Una Vida con Consciencia Plena en un mundo Estresante #1 12pm-1pm En forma para el rendimiento 12pm-1pm Cardio Con Ritmo Disco 1:30pm-2:30pm Respira Bien, Viva Bien #2 (español) 2:30pm-3:30pm Estiramiento y movilidad 3pm-4pm Fuerza Cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>5</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am Meditación 10:30am-11:30am Artes y Manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm Estiramiento Consciente 12pm-1pm Ejercicio de Fuerza Sentado para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm Forma y Rendimiento Funcional 3pm-4pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Zumba 9am-10am Vivir Bien en La Comunidad #5 9am-10am Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #2 (español) 10:30am-11:30am Equilibrio y Estabilidad 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Una Vida con Consciencia Plena #1 (español) 1pm-2pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3pm-4pm Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #2 4pm-5pm Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Dia de la Mama Artes y Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>CERRADO 9am-1pm Herramientas digitales para una vida mas saludable 1pm-2pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Sus Beneficios de Salud y Bienestar 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-4pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Celebración del Mes de la Herencia Asiática y las Islas del Pacífico 9am-11am RCP (español) 10am-1pm Zumba 12pm-1pm RCP 1:30pm-4:30pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Ejercicio de Fuerza Sentado para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 3pm-4pm Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Dia de la Mama Artes Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-6pm</p>	<p>9</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Yoga Flow 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Dia de la Mama Artes Manualidades (bilingüe) 1pm-2pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Estiramiento y movilidad 3pm-4pm Fuerza Cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 1 4pm-6pm Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>12</p> <p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am Meditación 10:30am-11:30am Hora de juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm Estiramiento consciente 12pm-1pm Tome el Control de Su Salud: Disfrute de una Vida Sin Tabaco 1pm-2pm Ejercicio de Fuerza Sentado para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm Forma y rendimiento funcional 3pm-4pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Zumba 9am-10am Embarazo y Parto (bilingüe) 9am-10am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Salud de la mujer Artes y Manualidades (bilingüe) 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3pm-4pm Entrenamiento de circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Artes y Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am Conservación de Energía y no use el Celular Mientras Conduce (bilingüe) 10am-11am *Cáncer de los Senos y de Cuello Uterino (bilingüe) 11:30am-12:30pm *Premio de Rifa en clase Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 12pm-1pm Fuerza y acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Hora de juegos (bilingüe) 2pm-3pm Ejercicio de la zona central 3pm-4pm Meditación para niños (de 4-11 Años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>Baile cardiovascular 9am-10am Zumbini (de 0 a 3 años) 9am-9:45am Club de Tejido y Crochet (autodirigido, bilingüe) 10:30am-11:30am Yin Yoga 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Para la mujer cuidado personal actividad (bilingual) 2pm-3pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Hora de juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-6pm</p>	<p>16</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Comprender la Diabetes #2 (español) 9am-10am Comprender la Diabetes #2 10:30am-11:30am Yoga Flow 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Corazon Saludable #3 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Respira Bien, Viva Bien #2 2:30pm-3:30pm Estiramiento y movilidad 3pm-4pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 2 4pm-6pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	 <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 9am-2pm Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad</p> <p>¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Todos son bienvenidos! Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares. 9am-2pm</p>
<p>19</p> <p>CERRADO 12pm-6pm Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am Meditación 10:30am-11:30am Para la mujer cuidado personal Artes y Manualidades (bilingüe) 11am-11:45am</p>	<p>20</p> <p>Zumba 9am-10am Vivir Bien en la Comunidad #6 9am-10am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am Corazon Saludable #3 (español) 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #3 (español) 1pm-2pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3pm-4pm Entrenamiento de circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #3 4pm-5pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 12pm-1pm Herramientas Digitales para Una Vida Mas Saludable 1pm-2pm Fuerza y acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Sus Beneficios de Salud y Bienestar 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-4pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) Cancelado Zumba Cancelado</p>	<p>22</p>  <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>23</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am Yoga Flow 10:30am-11:30am Hora de Juegos-Salud de la mujer (bilingüe) 11:30am-12:30pm En forma para el rendimiento 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Estiramiento y movilidad 3pm-4pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 3 4pm-6pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>
<p>26</p>  <p>CERRADO en conmemoración de Memorial Day</p>	<p>27</p> <p>Zumba 9am-10am Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3pm-4pm Entrenamiento de circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm AAPI Mes de la Herencia Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Yoga 5pm-6pm</p>	<p>28</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am Reunión Social con Miel y Te (bilingüe) 10am-10:30am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Salud de la Mujer Artes y Manualidades (bilingüe) 11am-12pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Fuerza y acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-4pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 9am-4pm Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad</p> <p>¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Todos son bienvenidos! Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares. 9am-4pm</p>	<p>30</p> <p>Mi Vida, Mi Elección (español) 9am-10am Entrenamiento bootcamp 9am-10am Mi Vida, Mi Elección 10:30am-11:30am Yoga Flow 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Corazon Saludable #1 (español) 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Corazon Saludable #1 2:30pm-3:30pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 4 4pm-6pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p>	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad 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