












# Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<div><p>Mes de la Concientización sobre la salud de la mujer</p><p>Acompáñenos a los diferentes eventos del mes. Los días que vea el listón, no olvide usar algo <b>rosa</b>.</p></div> <div><p>Los paquetes de <b>Julio</b> 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></div>		<div><p>¡<b>ESCANEE!</b></p><p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p></div>	<div><p>1</p><p>Baile Cardiovascular 9am-10am</p><p>Zumbini (de 0 a 3 años) 9am-9:45am</p><p>Club de Tejido y Crochet (autodirigido, bilingüe) 10:30am-11:30am</p><p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p><p>Zumba 12pm-1pm</p><p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p><p>Artes y Manualidades (bilingüe) 2pm-3pm</p><p>Ejercicio de Fuerza Sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p><p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Artes y Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p><p>Cardio con Ritmo Disco 5pm-6pm</p></div>	<div><p>2</p><p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p><p>Comprender la Diabetes #1 (español) 9am-10am</p><p>Comprender la Diabetes #1 10:30am-11:30am</p><p>Yoga Flow 10:30am-11:30am</p><p>Una Vida con Consciencia Plena en un mundo Estresante #1 12pm-1pm</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Cardio Con Ritmo Disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 2:30pm-3:30pm</p><p>Estiramiento y movilidad 3pm-4pm</p><p>Fuerza Cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p></div>	<div><p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p></div>
<div><p>5</p><p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p><p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am</p><p>Meditación 10:30am-11:30am</p><p>Artes y Manualidades (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p><p>Estiramiento Consciente 12pm-1pm</p><p>Ejercicio de Fuerza Sentado para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm</p><p>Forma y Rendimiento Funcional 3pm-4pm</p><p>Yoga para niños (de 4 a 11 años ) 4pm-4:45pm</p><p>Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm</p><p>Zumba 5pm-6pm</p></div>	<div><p>6</p><p>Zumba 9am-10am</p><p>Vivir Bien en La Comunidad #5 9am-10am</p><p>Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #2 (español) 10:30am-11:30am</p><p>Equilibrio y Estabilidad 10:30am-11:30am</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Una Vida con Consciencia Plena #1 (español) 1pm-2pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p><p>Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #2 4pm-5pm</p><p>Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Día de la Mama Artes y Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p><p>Yoga 5pm-6pm</p></div>	<div><p>7</p><p><b>CERRADO</b></p><p>9am-1pm</p><p>Herramientas digitales para una vida mas saludable 1pm-2pm</p><p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p><p>Sus Beneficios de Salud y Bienstar 2:30pm-3:30pm</p><p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p><p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Hora de Juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p><p>Zumba 5pm-6pm</p></div>	<div><p>8</p><p><p>Celebración del Mes de la Herencia Asiática y las Islas del Pacífico 9am-11am</p></p><p>RCP (español) 10am-1pm</p><p>Zumba 12pm-1pm</p><p>RCP 1:30pm-4:30pm</p><p>Equilibrio y estabilidad 2:30pm-2:30pm</p><p>Ejercicio de Fuerza Sentado para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 3pm-4pm</p><p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11años) 4pm-4:45pm</p><p>Día de la Mama Artes Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p><p>Cardio con ritmo disco 5pm-6pm</p></div>	<div><p>9</p><p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p><p>Yoga Flow 10:30am-11:30am</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Día de la Mama Artes Manualidades (bilingüe) 1pm-2pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Estiramiento y movilidad 3pm-4pm</p><p>Fuerza Cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Padres 24/7:Grupo 8, Sesión 1 4pm-6pm</p><p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p></div>	<div><p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p></div>
<div><p>12</p><p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am</p><p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am</p><p>Meditación 10:30am-11:30am</p><p>Hora de juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p><p>Estiramiento consciente 12pm-1pm</p><p>Tome el Control de Su Salud: Disfrute de una Vida Sin Tabaco 1pm-2pm</p><p>Ejercicio de Fuerza Sentado para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad 1:30pm-2:30pm</p><p>Forma y rendimiento funcional 3pm-4pm</p><p>Yoga para niños (de 4 a 11 años ) 4pm-4:45pm</p><p>Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm</p><p>Zumba 5pm-6pm</p></div>	<div><p>13</p><p>Zumba 9am-10am</p><p>Embarazo y Parto (bilingüe) 9am-10am</p><p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Salud de la mujer Artes y Manualidades (bilingüe) 12pm-1pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p><p>Entrenamiento de circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Artes y Manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p><p>Yoga 5pm-6pm</p></div>	<div><p>14</p><p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p><p>Conservación de Energía y no use el Celular Mientras Conduce(bilingüe) 10am-11am</p><p>*Cáncer de los Senos y de Cuello Uterino (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p><p>*Premio de Rifa en clase</p><p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p><p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p><p>Fuerza y acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p><p>Hora de juegos (bilingüe) 2pm-3pm</p><p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p><p>Meditación para niños (de 4-11 Años) 4pm-4:45pm</p><p>Zumba 5pm-6pm</p></div>	<div><p>15</p><p>Baile cardiovascular 9am-10am</p><p>Zumbini (de 0 a 3 años) 9am-9:45am</p><p>Club de Tejido y Crochet (autodirigido,bilingüe) 10:30am-11:30am</p><p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p><p>Zumba 12pm-1pm</p><p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p><p>Para la mujer cuidado personal actividad (bilingual) 2pm-3pm</p><p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p><p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11años) 4pm-4:45pm</p><p>Hora de juegos para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p><p>Cardio con ritmo disco 5pm-6pm</p></div>	<div><p>16</p><p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p><p>Comprender la Diabetes #2 (español) 9am-10am</p><p>Comprender la Diabetes #2 10:30am-11:30am</p><p>Yoga Flow 10:30am-11:30am</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Corazon Saludable #3 12pm-1pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Respire Bien, Viva Bien #2 2:30pm-3:30pm</p><p>Estiramiento y movilidad 3pm-4pm</p><p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 2 4pm-6pm</p><p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p></div>	<div><p>17</p><p><b>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes</b> 9am-2pm</p><p>Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad</p><p></p><p>¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva</p><p>Llame al (866) 228-4347 para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p><p><b>¡Todos son bienvenidos!</b> Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares. 9am-2pm</p></div>
<div><p>19</p><p><b>CERRADO</b></p><p>12pm-6pm</p><p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p><p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am</p><p>Meditación 10:30am-11:30am</p><p>Para la mujer cuidado personal Artes y Manualidades (bilingüe) 11am-11:45am</p></div>	<div><p>20</p><p>Zumba 9am-10am</p><p>Vivir Bien en la Comunidad #6 9am-10am</p><p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p><p>Corazon Saludable #3 (español) 10:30am-11:30am</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #3 (español) 1pm-2pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p><p>Entrenamiento de circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Vivir Saludable: Lo Mejor de Mí #3 4pm-5pm</p><p>Yoga 5pm-6pm</p></div>	<div><p>21</p><p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p><p>Conozca Sus Derechos/Ciudadania (bilingüe) 10am-11am</p><p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p><p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p><p>Herramientas Digitales para Una Vida Mas Saludable 1pm-2pm</p><p>Fuerza y acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p><p>Sus Beneficios de Salud y Bienstar 2:30pm-3:30pm</p><p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p><p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) <b>Cancelado</b></p><p>Zumba <b>Cancelado</b></p></div>	<div><p>22</p><div><p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p></div></div>	<div><p>23</p><p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p><p>Yoga Flow 10:30am-11:30am</p><p>Hora de Juegos-Salud de la mujer (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Estiramiento y movilda 3pm-4pm</p><p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 3 4pm-6pm</p><p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p></div>	<div><p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p></div>
<div><p>26</p><div><p><b>CERRADO</b> en conmemoración de Memorial Day</p></div></div>	<div><p>27</p><p>Zumba 9am-10am</p><p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Ejercicio en silla 3pm-4pm</p><p>Entrenamiento de circuito para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p><p>AAPÍ Mes de la Herencia Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm</p><p>Yoga 5pm-6pm</p></div>	<div><p>28</p><p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p><p>Reunión Social con Miel y Te (bilingüe) 10am-10:30am</p><p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p><p>Salud de la Mujer Artes y Manualidades (bilingüe) 11am-12pm</p><p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p><p>Fuerza y acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p><p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p><p>Meditación para niños (de 4 a 11años) 4pm-4:45pm</p><p>Zumba 5pm-6pm</p></div>	<div><p>29</p><p><b>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes</b> 9am-4pm</p><p>Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad</p><p></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><b>¡Todos son bienvenidos!</b> Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares. 9am-4pm</p></div>	<div><p>30</p><p>Mi Vida, Mi Elección (español) 9am-10am</p><p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p><p>Mi Vida, Mi Elección 10:30am-11:30am</p><p>Yoga Flow 10:30am-11:30am</p><p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p><p>Corazon Saludable #1 (español) 12pm-1pm</p><p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p><p>Corazon Saludable #1 2:30pm-3:30pm</p><p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11años) 4pm-4:45pm</p><p>Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 4 4pm-6pm</p><p>Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm</p></div>	<div><p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p></div>

*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](http://www.iehp.org/crcClasses)