

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Legenda</p> <p>Letra de color azul - clases para bebés y niños pequeños de 0 a 3 años con sus padres</p> <p>Letra de color morado - clases para niños de 4 a 11 años con sus padres</p> <p>Letra de color negro - clases para 12 años de edad y mayor</p> <p> Mes de la Herencia de Asia y de las islas del Pacífico. Busque clases con para celebrar este mes.</p> <p> Mes de la concientización sobre salud de la mujer. Use algo ROSA en los días que vea para mostrar su apoyo a la Conciencia sobre la salud de mujer</p>			<p>1</p> <p>Yoga flow: 9am-10am Kickboxing en silla: 10:30am-11:30am Conceptos básicos de medicare: 10am-10:30am (español) 10:30am-11am Tabata gold: 11am-12pm Ejercicio en silla: 12:30pm-1:30pm Artes y manualidades para adultos mayores (edades 60+): 1pm-3pm (bilingüe) Boxeo aeróbico: 1:30pm-2:30pm Fuerza y acondicionamiento: 3pm-4pm Tabata cardio: 3:30pm-4pm Artes y manualidades para niños: 4:15pm-5pm</p>	<p>2</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am Escultura corporal: 10:30am-11:30am Zumbini: 12pm-12:45pm Tejido y crochet (autodirigido): 12:30pm-1:30pm Ejercicio en silla Gold: 1pm-2pm Entrenamiento fitness: 2:30pm-3:30pm Boxeo aeróbico: 4pm-5pm Entrenamiento bootcamp para niños: 4pm-4:45pm</p>
<p>Para brindarle un mejor servicio, el centro de bienestar comunitario funcionará con un horario revisado por un tiempo limitado, con cierre los sábados. Agradecemos su comprensión y apoyo mientras mejoramos activamente nuestros niveles de personal para mejorar el servicio para usted.</p>		<p>¿Necesita ayuda para renovar su cobertura de salud de IEHP? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer.</p>		
<p>5</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am Vivir bien lo mejor de mí #2: 9am-10am Escultura corporal: 10:30am-11:30am Una vida con consciencia plena #3: 10:30am-11:30am Tabata gold: 12pm-1pm Corazón saludable #1: 1pm-2pm (español) Entrenamiento fitness: 1:30pm-2:30pm Comprender la diabetes #6: 2pm-3pm Body flow: 3pm-4pm Tabata en silla: 4pm-5pm Ejercicio HIIT: 4:30pm-5pm</p>	<p>6</p> <p> Especialista de Renovación de IEHP Boxeo aeróbico: 9am-10am Yoga en silla: 10:30am-11:30am Hablar de salud sexual: superar los obstáculos: 10:30am-11:30am (español) 11:30am-12:30pm Fuerza y acondicionamiento: 12pm-1pm Estiramiento puro: 1pm-2pm Movimiento y movilidad: 2:30pm-3:30pm Artes y manualidades : 2:30pm-3:30pm Yoga para niños: 4pm-4:45pm Ejercicio HIIT: 4:30pm-5pm</p>	<p>7</p> <p>CERRADO 9am-1pm</p> <p>Movimiento y movilidad: 1:30pm-2:30pm Hablemos de fitness: 2pm-2:30pm Fuerza y acondicionamiento: 2:30pm-3:30pm Cuentos cortos para adultos : 3pm-4pm Estiramiento puro: 4pm-5pm Tabata para niños: 4:15pm-5pm</p>	<p>8</p> <p>Yoga flow: 9am-10am Hablemos de fitness: 9:30am-10am (bilingüe) Kickboxing en silla: 10:30am-11:30am Tabata gold: 11am-12pm Ejercicio en silla: 12:30pm-1:30pm Tabata cardio: 12:30pm-1pm Boxeo aeróbico: 1:30pm-2:30pm Artes y manualidades : 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento: 3pm-4pm Autoestima: 4pm-5pm Artes y manualidades para niños: 4:15pm-5pm</p>	<p>9</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am Escultura corporal: 10:30am-11:30am Zumbini: 12pm-12:45pm Tejido y crochet (autodirigido): 12:30pm-1:30pm Ejercicio en silla Gold: 1pm-2pm Entrenamiento fitness: 2:30pm-3:30pm Autoestima: 2:30pm-3:30pm (español) Boxeo aeróbico: 4pm-5pm Entrenamiento bootcamp para niños: 4pm-4:45pm</p>
<p>12</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am Mi vida, mi decisión: 9am-10am Escultura corporal: 10:30am-11:30am Comprender la diabetes #3: 10:30am-11:30am (español) Tabata gold: 12pm-1pm Respire bien viva bien #1: 1pm-2pm Entrenamiento fitness: 1:30pm-2:30pm Una vida con consciencia plena #1: 2pm-3pm (español) Body flow: 3pm-4pm Tabata en silla: 4pm-5pm Ejercicio HIIT: 4:30pm-5pm</p>	<p>13</p> <p> Especialista de Renovación de IEHP Boxeo aeróbico: 9am-10am Yoga en silla: 10:30am-11:30am Ayude a su hijo a tomar decisiones: 10am-11am (español) ¡Piense dos veces lo que toma! Elija Bebidas saludables: 11:30am-12:30pm (bilingüe) Fuerza y acondicionamiento: 12pm-1pm Estiramiento puro: 1pm-2pm Herramientas digitales para una vida más saludable: 2pm-3pm (español) Movimiento y movilidad: 2:30pm-3:30pm Sus beneficios de salud y bienestar: 3pm-4pm (español) Yoga para niños: 4:15pm-5pm Ejercicio HIIT: 4:30pm-5pm</p>	<p>14</p> <p>Baile tabata: 9am-10am PIYO: 9:30am-10:30am Zumbini: 10:30am-11:15am Energy flow: 11am-12pm Fuerza pura: 11:30am-12:30pm Artes y manualidades: 12:30pm-1:30pm Movimiento y movilidad : 1pm-2pm Orientación del representante de Servicios para nuevos miembros de IEHP: 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento: 2:30pm-3:30pm Orientación del representante de Servicios para nuevos miembros de IEHP: 3pm-4pm (español) Estiramiento puro: 4pm-5pm Tabata para niños: 4:15pm-5pm</p>	<p>15</p> <p>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 9am-4pm Para Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años</p> <p>¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.</p> <p>¡Todos son bienvenidos! Disfrute un día lleno de diversión en familia.</p>	<p>16</p> <p>Evento de salud para las mujeres** 10am-1pm</p> <p></p> <p>Acompáñenos a un evento educativo con recursos para mujeres en edad reproductiva. Se ofrecerá un almuerzo ligero y regalos gratis. Hasta agotar existencias. **Escanee el código QR para registrarse.</p> <p>Conservación de energía y no use el celular mientras conduce: 2pm-3pm (bilingüe) Entrenamiento fitness: 2:30pm-3:30pm Boxeo aeróbico: 4pm-5pm Entrenamiento bootcamp para niños: 4pm-4:45pm</p>
<p>19</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am Corazón saludable #3: 9am-10am Escultura corporal: 10:30am-11:30am Respire bien viva bien #1: 10:30am-11:30am (español) Tabata gold: 12pm-1pm Vivir bien: lo mejor de mí #3: 1pm-2pm Entrenamiento fitness: 1:30pm-2:30pm Comprender la diabetes #4: 2pm-3pm (español) Body flow: 3pm-4pm Tabata en silla: 4pm-5pm Ejercicio HIIT: 4:30pm-5pm</p>	<p>20</p> <p> Especialista de Renovación de IEHP Boxeo aeróbico: 9am-10am Ejercicio y nutrición: 10am-11:30am (español) Yoga en silla: 10:30am-11:30am Conozca sus derechos/ ciudadanía: 12pm-1pm (bilingüe) Fuerza y acondicionamiento: 12pm-1pm Estiramiento puro: 1pm-2pm Herramientas digitales para una vida más saludable: 2pm-3pm Movimiento y movilidad: 2:30pm-3:30pm Sus beneficios de salud y bienestar: 3pm-4pm Yoga para niños: 4:15pm-5pm Ejercicio HIIT: 4:30pm-5pm</p>	<p>21</p> <p>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 9am-4pm Para Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años</p> <p>¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.</p> <p>¡Todos son bienvenidos! Disfrute un día lleno de diversión en familia.</p>	<p>22</p> <p>CERRADO 9am-10am</p> <p>Kickboxing en silla: 10:30am-11:30am Tabata gold: 11am-12pm Ejercicio en silla: 12:30pm-1:30pm Tabata cardio: 12:30pm-1pm Boxeo aeróbico: 1:30pm-2:30pm Hora de juegos: 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento: 3pm-4pm Ejercicio HIIT y entrenamiento de la zona central: 4pm-5pm Artes y manualidades para niños: 4:15pm-5pm</p>	<p>23</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am</p> <p>Apoyo para nuevos padres 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas.</p> <p>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm</p> <p>Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p> <p>Escultura corporal: 10:30am-11:30am Zumbini: 12pm-12:45pm Ejercicio en silla gold: 1pm-2pm Entrenamiento fitness: 2:30pm-3:30pm Boxeo aeróbico: 4pm-5pm Entrenamiento bootcamp para niños: 4pm-4:45pm</p>
<p>26</p> <p> CERRADO en conmemoración de Memorial Day</p>	<p>27</p> <p> Especialista de Renovación de IEHP Boxeo aeróbico: 9am-10am Mi vida, mi decision: 9am-10am (español) Yoga en silla: 10:30am-11:30am Vivir bien lo mejor de mí #1: 10:30am-11:30am (español) Fuerza y acondicionamiento: 12pm-1pm Estiramiento puro: 1pm-2pm Comprender la diabetes #7: 1pm-2pm Viva bien en la comunidad #5: 2pm-3pm Movimiento y movilidad: 2:30pm-3:30pm Yoga para niños: 4:15pm-5pm Ejercicio HIIT: 4:30pm-5pm</p>	<p>28</p> <p>Baile Tabata: 9am-10am PIYO: 9:30am-10:30am Zumbini: 10:30am-11:15am Energy flow: 11am-12pm</p> <p>CERRADO 12pm-5pm</p>	<p>29</p> <p>Yoga flow: 9am-10am Hablemos de fitness: 9:30am-10:30am (bilingüe) Kickboxing en silla: 10:30am-11:30am Tabata gold: 11am-12pm Ejercicio en silla: 12:30pm-1:30pm Tabata cardio: 12:30pm-1pm Boxeo aeróbico: 1:30pm-2:30pm Celebración de cumpleaños: 2pm-3:30pm (bilingüe) Fuerza y acondicionamiento: 3pm-4pm HIIT y entrenamiento de la zona central: 4pm-5pm Artes y manualidades para niños: 4:15pm-5pm</p>	<p>30</p> <p>Entrenamiento bootcamp: 9am-10am Salud de los ceros y de cuello uterino: 10am-11am (bilingüe) </p> <p>Escultura corporal: 10:30am-11:30am Ayude a su hijo a tomar decisiones: 11:30am-12:30pm Zumbini: 12pm-12:45pm Ejercicio en silla gold: 1pm-2pm Cuentos cortos para adultos : 2pm-3pm Entrenamiento fitness: 2:30pm-3:30pm Boxeo aeróbico: 4pm-5pm Entrenamiento bootcamp para niños: 4pm-4:45pm</p>