Calendario de Clases - Junio 2025

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **Fuerza y Acondicionamiento** 9am-10am **Meditación** 10:30am-11:30am **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 **Zumba** 5pm-6pm **Fiesta de la cuadra en familia** **Baby and Me Social** (edades 0-3) 10am-10:45am **Historias y Bocadillos para niños** (edades 0-3) 11am-11:30am **Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños** (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm **Meditacion para niños** (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm **Historias y Bocadillos para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm **Club de cine para niños** (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Zumbini** (de 0 a 3 años) 4pm-4:45pm	**3** **Zumba** 9am-10am **Comprender la diabetes #3** (español) 9am-10am **Compredender la diabetes #3** 10:30am-11:30am **Equilibrio y estabilidad** 10:30am-11:30am **En forma para el rendimiento** 12pm-1pm **Una vida con consciencia plena #2** 12pm-1pm **Salud de los senos y de cuello uterino** (bilingüe) 1:30pm-2:30pm **Cardio con ritmo disco** 1:30pm-2:30pm **Ejercicio en silla** 3pm-4pm **Cómo Iniciar como Mamá #4** 4pm-5pm **Entrenamiento de Circuito para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Dia del Padre Artes y manualidades para niños** (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm **Yin-Yoga** 5pm-6pm	**4** **Forma y rendimiento funcional** 9am-10am **Alto uso de energía y servicios de terceros** (bilingüe) 10am-11am **Ejercicios cardiovasculares y de fuerza** 10:30am-11:30am **Club de tejido y Crochet** (autodirijido, bilingüe) 11am-12pm **Yoga para principiantes** 12pm-1pm **Fuerza y Acondicionamiento** 1:30pm-2:30pm **Hora del cuento y la merienda** (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm **Dia del padre Artes y manualidades** (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm **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	**5** **Baile cardiovascular** 9am-10am **Member Benefits Orientation** 10am-11am 11am-12pm (español) **Yin-Yoga** 10:30am-11:30am **Zumba** 12pm-1pm **Medicare 101** 12:30pm-1pm 1pm-1:30pm (español) **Equilibrio y estabilidad** 1:30pm-2:30pm **Tai-Chi** 2pm-3pm **Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad** 3pm-4pm **Meditación para niños** (de 4 a 11 años) 3:15pm-4pm **Entrenamiento deBootcamp 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	**6** **Entrenamiento Bootcamp** 9am-10am **Pamper My Babies** (bilingüe) 10am-1pm **Yoga Flow** 10:30am-11:30am **En forma para el rendimiento** 12pm-1pm **Cardio con ritmo disco** 1:30pm-2:30pm **Fitness de guerreros para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm **Fuerza y Movilidad** 3pm-4pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm **Fuerza cardiovascular para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 5** 4pm-6pm **Fuerza y Acondicionamiento** 5pm-6pm
9 BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE **Fiesta de la cuadra para niños 9am-12pm** **Fuerza y Acondicionamiento** 9am-10am **Meditación** 10:30am-11:30am **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 **Zumba** 5pm-6pm **Fiesta de la cuadra en familia** **Baby and Me Social** (edades 0-3) **Cancelado** **Historias y Bocadillos para niños** (edades 0-3) **Cancelado** **Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños** (de 4 a 11 años) **Cancelado** **Meditacion para niños** (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm **Historias y Bocadillos para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm **Club de cine para niños** (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Zumbini** (de 0 a 3 años) 4pm-4:45pm	**10** BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE **Fiesta de la cuadra para niños 9am-12pm** **Evento de empleo Goodwill** **10am-1pm** **Escanee el código QR para registrarse **Cardio con ritmo disco** 1:30pm-2:30pm **Respire bien, viva vien #1** (español) 1:30pm-2:30pm **Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4** 2:45pm-3:45pm **Ejercicio en silla** 3pm-4pm **Mi Vida, Mi Elección** 4pm-5pm **Entrenamiento de Circuito para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Yin-Yoga** 5pm-6pm **Mi Vida, Mi Elección** (español) 5:15pm-6:15pm	**11** BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE **Fiesta de la cuadra para niños 9am-12pm** **Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes** **9am-4pm** Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad ¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. **¡Todos son bienvenidos!** Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares.	**12** BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE **Fiesta de la cuadra para niños 9am-12pm** **Baile cardiovascular** 9am-10am **Yin-Yoga** 10:30am-11:30am **Zumba** 12pm-1pm **Equilibrio y estabilidad** 1:30pm-2:30pm **Tai-Chi** 2pm-3pm **Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad** 3pm-4pm **Meditación para niños** (de 4 a 11 años) 3:15pm-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	**13** BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE **Fiesta de la cuadra para niños 9am-12pm** **Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes** **9am-4pm** Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años de edad ¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. **¡Todos son bienvenidos!** Acompáñenos para un día lleno de actividades familiares.
16 **Fuerza y Acondicionamiento** 9am-10am **Meditación** 10:30am-11:30am **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 **Zumba** 5pm-6pm **Fiesta de la cuadra en familia** **Baby and Me Social** (edades 0-3) 10am-10:45am **Historias y Bocadillos para niños** (edades 0-3) 11am-11:30am **Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños** (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm **Meditacion para niños** (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm **Historias y Bocadillos para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm **Club de cine para niños** (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Zumbini** (de 0 a 3 años) 4pm-4:45pm	**17** **Zumba** 9am-10am **Vivir Bien en la Comunidad # 7** 9am-10am **Corazon Saludables #2** (español) 10:30am-11:30am **Equilibrio y estabilidad** 10:30am-11:30am **En forma para el rendimiento** 12pm-1pm **Vivir Saludable: Lo mejor de mí # 4** (español) 1pm-2pm **Cardio con ritmo disco** 1:30pm-2:30pm **Ejercicio en silla** 3pm-4pm **Corazon saludable #2** 4pm-5pm **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 **Yin-Yoga** 5pm-6pm	**18** **Forma y rendimiento funcional** 9am-10am **Conozca Sus Derechos /Ciudadanía** (bilingüe) 10am-11am **Ejercicios cardiovasculares y de fuerza** 10:30am-11:30am **Artes y Manualidades** (bilingüe) 11:30am-12:30pm **Yoga para principiantes** 12pm-1pm **Sus beneficios de salud y bienestar** 1pm-2pm **Fuerza y Acondicionamiento** 1:30pm-2:30pm **Herramientas digitales para una vida más saludable** 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	**19** 	**20** **Entrenamiento Bootcamp** 9am-10am **Yoga Flow** 10:30am-11:30am **En forma para el rendimiento** 12pm-1pm **Cardio con ritmo disco** 1:30pm-2:30pm **Fitness de guerreros para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm **Fuerza y Movilidad** 3pm-4pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm **Fuerza cardiovascular para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Padres 24/7: Grupo 8, Sesión 6** 4pm-6pm **Fuerza y Acondicionamiento** 5pm-6pm
23 **Fuerza y Acondicionamiento** 9am-10am **Meditación** 10:30am-11:30am **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 **Zumba** 5pm-6pm **Fiesta de la cuadra en familia** **Baby and Me Social** (edades 0-3) 10am-10:45am **Historias y Bocadillos para niños** (edades 0-3) 11am-11:30am **Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños** (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm **Meditacion para niños** (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm **Historias y Bocadillos para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm **Club de cine para niños** 2:45pm-3:45pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Zumbini** (de 0 a 3 años) 4pm-4:45pm	**24** **Celebracion del Mes del Orgullo** **Zumba** 9am-10am **Género, Identidad y Orientación Sexual** (bilingüe) 9am-10am **Equilibrio y estabilidad** 10:30am-11:30am **Caja de Herramientas del Cuidador: Salud del corazón** 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 **Artes y manualidades para niños** (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm **Yin-Yoga** 5pm-6pm	**25** **Forma y rendimiento funcional** 9am-10am **Ejercicios cardiovasculares y de fuerza** 10:30am-11:30am **Yoga para principiantes** 12pm-1pm **Sus Beneficios de Salud y Bienestar** (español) 1pm-2pm **Fuerza y Acondicionamiento** 1:30pm-2:30pm **Herramientas digitales para una vida mas saludable** (español) 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	**26** **Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO**	**27** **Entrenamiento Bootcamp** 9am-10am **Comprender la diabetes #4** (español) 9am-10am **Comprender la diabetes #4** 10:30am-11:30am **Yoga Flow** 10:30am-11:30am **Una vida con consciencia plena #2** (español) 12pm-1pm **En forma para el rendimiento** 12pm-1pm **Cardio con ritmo disco** 1:30pm-2:30pm **Fitness de guerreros para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm **Cómo Iniciar como Mamá #4** (español) 2:30pm-3:30pm **Fuerza y Movilidad** 3pm-4pm **Fuerza cardiovascular para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Fuerza y Acondicionamiento** 5pm-6pm
30 **Fuerza y Acondicionamiento** 9am-10am **Meditación** 10:30am-11:30am **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 **Zumba** 5pm-6pm **Fiesta de la cuadra en familia** **Baby and Me Social** (edades 0-3) 10am-10:45am **Historias y Bocadillos para niños** (edades 0-3) 11am-11:30am **Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños** (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm **Meditacion para niños** (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm **Historias y Bocadillos para niños** (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm **Club de cine para niños** (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm **Yoga para niños** (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm **Zumbini** (de 0 a 3 años) 4pm-4:45pm	**Los paquetes de Agosto 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** BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE Boys & Girls Club se asocia con Riverside CWC! Fiesta de la cuadra del club niños & niñas 9am-12pm. Actividades, diversión y refrigerios para niños de 6 a 12 años. Para inscribirse con anticipación, escanee el código QR. Para más información, llame al 909-893-4373	Síganos en Facebook **¡ESCANEE!** Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.	**Diviértase con nosotros este verano. El programa para niños está increíble y al máximo.¡Busque las clases en VERDE!** **Junio es el mes del ORGULLO. Venga y aprenda más sobre la comunidad LGBTQ.**	

Sanamos e inspiramos la esencia de lahumanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

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