

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Entrenamiento fitness</b> 2 10am-11am</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm</p> <p><b>Vivir bien: lo mejor de mí #3</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Tejido y crochet</b> 1pm-2pm (autodirigido)</p> <p><b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Corazón saludable #2</b> 2:30pm-3:30pm (español)</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p><b>Especialista de Renovación de IEHP</b> 3</p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am</p> <p><b>Conceptos básicos de medicare</b> 10am-10:30am (español) 10:30am-11am</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de la zona central</b> 4pm-5pm</p>	<p><b>Ejercicio HIIT</b> 4 11:30am-12pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p><b>Ejercicio en silla</b> 5 11:30am-12pm</p> <p><b>Artes y manualidades para adultos mayores</b> (edades 60+) 1pm-3pm (bilingüe)</p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Ejercicio de la zona central</b> 4pm-5pm</p>	<p><b>Apoyo para nuevos padres</b> 6 10am-2:30pm</p> <p>Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas.</p> <p><b>Grupo para nuevos padres de lactancia</b> 10am-12pm</p> <p><b>Grupo prenatal dirigido por parteras</b> 12:30pm-2:30pm</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	 <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p><b>Entrenamiento fitness</b> 9 10am-11am</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm</p> <p><b>Una vida con consciencia plena #1</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Tejido y crochet</b> 1pm-2pm (autodirigido)</p> <p><b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Comprender la diabetes #5</b> 2:30pm-3:30pm (español)</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p><b>Especialista de Renovación de IEHP</b> 10</p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 9am-10am (español)</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 10:30am-11:30am (español)</p> <p><b>Cómo Comprender la ansiedad</b> 12pm-1pm (español)</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de la zona central</b> 4pm-5pm</p>	<p><b>Consentir a mi bebé**</b> 11 10am-1pm</p> <p>Para padres y cuidadores de bebés 0 a 4 años. Un programa educativo que proporciona recursos y apoyo para el desarrollo infantil saludable. Regalos gratis para los cuidadores. **Escanee el código QR o llame para inscribirse al 877-774-7978.</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Orientación del representante de Servicios para nuevos miembros de IEHP</b> 2pm-3pm 3pm-4pm (español)</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p><b>Caja de herramientas para cuidadores: Salud cardíaca</b> 12 10am-12pm</p> <p><b>Ejercicio en silla</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Ejercicio de la zona central</b> 4pm-5pm</p>	<p><b>Habilidades de asertividad, abstinencia y anticoncepción</b> 13 10am-11am</p> <p>11am-12pm (español)</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Cómo comprender la ansiedad</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	 <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p><b>Entrenamiento fitness</b> 16 10am-11am</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm</p> <p><b>Tejido y crochet</b> 1pm-2pm (autodirigido)</p> <p><b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p><b>Especialista de Renovación de IEHP</b> 17</p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Conozca sus derechos/ ciudadanía</b> 12:30pm-1:30pm (bilingüe)</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 2pm-3pm</p> <p><b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 3pm-4pm</p> <p><b>Ejercicio de la zona central</b> 4pm-5pm</p>	<p><b>Ejercicio HIIT</b> 18 11:30am-12pm</p> <p><b>Artes y manualidades</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Consiga una mejor sonrisa y exámenes dentales</b> 1:30pm-2:30pm (bilingüe)</p> <p><b>Ejercicio para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	 <p><b>CERRADO</b> en conmemoración de <i>Juneteenth</i></p>	<p><b>Entrenamiento fitness</b> 20 1pm-2pm</p> <p><b>Ejercicio para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	 <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>
<p><b>Entrenamiento fitness</b> 23 10am-11am</p> <p><b>Más habilidades de asertividad, afrontar conflictos y supervisar a sus adolescentes</b> 10am-11am</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm</p> <p><b>Mi vida, mi decisión</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Alto uso de energía y servicios de terceros</b> 1pm-2pm (bilingüe)</p> <p><b>Fuerza pura</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Comprender la diabetes #8</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p><b>Especialista de Renovación de IEHP</b> 24</p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am</p> <p><b>RCP</b> 10am-1pm (español)</p> <p><b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Más habilidades de asertividad, afrontar conflictos y supervisar a sus adolescentes</b> 1:30pm-2:30pm (español)</p> <p><b>Artes y manualidades</b> 2:30pm-3:30pm</p> <p><b>Ejercicio de la zona central</b> 4pm-5pm</p>	<p><b>Evento de empleo Goodwill**</b> 25 10am-1pm</p> <p>**Escanee el código QR para inscribirse</p> <p></p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 2:30pm-3pm</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	 <p><b>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</b></p>	<p><b>RCP</b> 27 10am-1pm</p> <p><b>Entrenamiento Fitness</b> 1pm-2pm</p> <p><b>Celebración del Mes del Orgullo</b> Género, identidad y orientación sexual** 2pm-3:30pm (bilingüe) *Se proporcionarán bocadillos. Se requiere confirmar asistencia</p> <p><b>Ejercicio para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4:15pm-5pm</p>	<p>¡Está invitada! <b>Evento de Bienestar Materno**</b> 10am-1pm</p> <p>*Regalos gratis para mamá y bebé</p> <p>Hasta agotar existencias. Escanee el código QR para saber más.</p> 
<p><b>Entrenamiento fitness</b> 30 10am-11am</p> <p><b>Salud de los senos y de cuello uterino</b> 10am-11am (bilingüe)</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm</p> <p><b>Vivir bien: lo mejor de mí #1</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Fuerza pura</b> 12:30pm-1:30pm</p> <p><b>Comprender la diabetes #6</b> 2:30pm-3:30pm (español)</p> <p><b>Ejercicios para niños</b> 3pm-3:45pm</p> <p><b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p><b>Legenda</b></p> <p>**Se requiere registración previa</p> <p><b>Color de letra morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres</b></p> <p><b>Color de letra negra - Clases para 12 años y mayor</b></p>		<p><b>Junio es el mes del ORGULLO.</b> Venga y aprenda más sobre la comunidad LGBTQ.</p>		 <p><b>¡ESCANEE!</b> Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>
 <p><b>Síganos en Facebook</b></p>		<p><b>Necesita ayuda para renovar su cobertura de salud de IEHP? Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer una cita con un especialista de renovación de IEHP.</b></p>		<p><b>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.</b></p>	