

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrenamiento de circuito 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Únase a nosotros para una variedad de actividades de verano. Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Kickboxing 9:30am-10:30am Fundamentos de nutrición 10am-11am Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Risas y juegos 10:15am-11am Fuerza y acondicionamiento 11am-12pm Preparación de impuestos gratuita 11am-3pm Llame para programar su cita 909-723-1566	Especialista de renovación de IEHP Ejercicio intenso 9am-10am Respiré bien, viva bien #2 9am-10am Hora de jugar para meritos de pequeños 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Apoyo con las tareas , 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Ejercicio intenso para niños 11am-12pm	HIIT 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Únase a nosotros para una variedad de actividades de verano. Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Capacitación en tarjeta de guardia de Seguridad** 9am-3pm	Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Apoyo con las tareas 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Ejercicio intenso para niños 11am-12pm	Zumba en silla 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Únase a nosotros para una variedad de actividades de verano.
Pequeños aprednices 11:15am-12pm HIIT 11:30am-12:30pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm El autocuidado a través del arte 3pm-4pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Tonique y moldeé 4pm-5pm Baile para niños 4:15pm-5pm Yoga para niños 5pm-5:45pm Ejercicio intenso 5pm-6pm	Kickboxing en silla 9:30am-10:30am Desarrollo de currículum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Entendiendo la diabetes #2 10:30am-11:30am (Español) Yoga en silla 11am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Entendiendo la diabetes #2 12pm-1pm Ejercicio de bajo impacto 1pm-2pm Respiré bien, viva bien #2 2:30pm-3:30pm (Español)	Ejercicio intenso 9:30am-10:30am Un mejor yo 10am-11am Herramientas digitales para una vida más saludable 10am-11am (Español) Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am Club de apoyo para el duelo y la pérdida 11am-12pm (Español) Zumba en silla 11am-12pm Pequeños aprednices 11:15am-12pm Sus beneficios de salud y bienestar 11:30am-12:30pm (Español) Fuerza y acondicionamiento 12pm-1pm Movimiento y movilidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento exprés de cuerpo completo 1:30pm-2pm Entrenamiento rápido de cuerpo completo. 2:30pm-3:30pm Ejercicio y fortalecimiento 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Zumba para niños 4:15pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Empezando Zumba 5pm-6pm Hatha 5pm-6pm	Entrenamiento de circuito 9:30am-10:30am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Kickboxing en silla 11am-12pm Salud de los senos y cuello uterino 11am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm HIIT 11:30am-12:30pm Fundamentos de Excel** 12pm-1:30pm Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm PowerPoint** 1:30pm-2:30pm Yin Yoga 2pm-3pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Zumba en silla 4pm-5pm	Noche de juegos familiar Trae a toda la familia 4pm-5:30pm Edades 6 a 12 con sus padres Se ofrecerán refrigerios ligeros. Hasta agotar existencias.
Entrenamiento de circuito 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Únase a nosotros para una variedad de actividades de verano. Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Kickboxing 9:30am-10:30am Fundamentos de nutrición 10am-11am Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm	Especialista de renovación de IEHP Ejercicio intenso 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm El acoso y las redes sociales más seguras 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Entrenamiento deportivo kidfit 11am-12pm	HIIT 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Únase a nosotros para una variedad de actividades de verano.	Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm	Zumba en silla 9am-10am
Risas y juegos 10:15am-11am Fuerza y acondicionamiento 11am-12pm Pequeños aprednices 11:15am-12pm HIIT 11:30am-12:30pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Tonique y moldeé 4pm-5pm Baile para niños 4:15pm-5pm Yoga para niños 5pm-5:45pm Ejercicio intenso 5pm-6pm	Kickboxing en silla 9:30am-10:30am Desarrollo de currículum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Preparación para desastres 11am-11:30am (Español) Yoga en silla 11am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Conceptos básicos de computación 12pm-1:30pm Ejercicio de bajo impacto 1pm-2pm Fundamentos de Microsoft Word 1:30pm-2:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm	Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Vivir bien #5 9am-10am Ejercicio intenso 9:30am-10:30am RCP 9:30am-12:30pm y 1:30pm-4:30pm (Español) Un mejor yo 10am-11am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am Entendiendo la diabetes #3 10:30am-11:30am (Español) Zumba en silla 11am-12pm Pequeños aprednices 11:15am-12pm Fuerza y acondicionamiento 12pm-1pm Entendiendo la diabetes #3 12pm-1pm Movimiento y movilidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento exprés 1:30pm-2pm Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm Vivir saludable: lo mejor de mí #3 2:30pm-3:30pm Ejercicio y fortalecimiento 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Zumba para niños 4:15pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Beginning Zumba 5pm-6pm Hatha 5pm-6pm	Ejercicio de Pound 5pm-6pm	Noche de juegos familiar Trae a toda la familia 4pm-5:30pm Edades 6 a 12 con sus padres Se ofrecerán refrigerios ligeros. Hasta agotar existencias.
Entrenamiento de circuito 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Únase a nosotros para una variedad de actividades de verano. Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Kickboxing 9:30am-10:30am Fundamentos de nutrición 10am-11am Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm	Especialista de renovación de IEHP Ejercicio intenso 9am-10am Vivir saludable: lo mejor de mí #1 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Artes y manualidades 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Entrenamiento deportivo kidfit 11am-12pm	HIIT 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Únase a nosotros para una variedad de actividades de verano.	Ejercicio de Pound 5pm-6pm	Zumba en silla 9am-10am
Risas y juegos 10:15am-11am Fuerza y acondicionamiento 11am-12pm Preparación de impuestos gratuita 11am-3pm Llame para programar su cita 909-723-1566	Kickboxing en silla 9:30am-10:30am Desarrollo de currículum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Zumba 10:30am-11:30am Clase sobre Entendiendo la diabetes #4 10:30am-11:30am (Español) Yoga en silla 11am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Clase sobre Entendiendo la diabetes #4 12pm-1pm Ejercicio de bajo impacto 1pm-2pm Fundamentos de Microsoft Word 1:30pm-2:30pm Introducción a la IA 2:30pm-3:30pm Vivir saludable: lo mejor de mí #4 2:30pm-3:30pm (Español)	Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Vivir saludable: lo mejor de mí #1 9am-10am Ejercicio intenso 9:30am-10:30am Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am Pequeños aprednices 11:15am-12pm Fuerza y acondicionamiento 12pm-1pm Movimiento y movilidad 12:30pm-1:30pm Entrenamiento exprés 1:30pm-2pm Ejercicio y fortalecimiento 2:30pm-3:30pm Sus beneficios de salud y bienestar 2:30pm-3:30pm Ejercicio y fortalecimiento 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Zumba para niños 4:15pm-5pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Beginning Zumba 5pm-6pm Hatha 5pm-6pm	Ejercicio de Pound 5pm-6pm	Noche de juegos familiar Trae a toda la familia 4pm-5:30pm Edades 6 a 12 con sus padres Se ofrecerán refrigerios ligeros. Hasta agotar existencias.
Pequeños aprednices 11:15am-12pm HIIT 11:30am-12:30pm Movimiento y movilidad 12pm-1pm Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación con té 2pm-3pm El autocuidado a través del arte 3pm-4pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Tonique y moldeé 4pm-5pm Baile para niños 4:15pm-5pm Yoga para niños 5pm-5:45pm Ejercicio intenso 5pm-6pm	Artes y manualidades 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Entrenamiento deportivo kidfit 11am-12pm	HIIT 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Bloque de fiestas para Boys and Girls Club 9am-12pm Artes y manualidades 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Entrenamiento deportivo kidfit 11am-12pm	Vivir Consientemente #1 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm	Zumba en silla 9am-10am
Risas y juegos 10:15am-11am Fuerza y acondicionamiento 11am-12pm Preparación de impuestos gratuita 11am-3pm Llame para programar su cita 909-723-1566	Eventos de contratación de Goodwill 10am-2pm Para más información, llame al 760-780-4970 Ext. 480	Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Vivir saludable: lo mejor de mí #1 9am-10am Ejercicio intenso 9:30am-10:30am Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am Artes y manualidades 4:30pm-5:15pm Zumba para niños 5:15pm-6pm	Vivir Consientemente #1 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm	Zumba en silla 9am-10am
Clínica de niños sanos y adultos jóvenes 9am-4pm Miembros activos de IEHP Edades 3 a 21 <i>¿Su hijo/a necesita una visita de bienestar? Llame a 866-228-4347 opción 5 para verificar elegibilidad y programar una cita o venga sin cita previa. Todos son bienvenidos! Disfrute de un día lleno de diversión en familia.</i>	Artes y manualidades 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Entrenamiento deportivo kidfit 11am-12pm	Artes y manualidades 9am-10am Niños en la cocina** 10am-11am Entrenamiento deportivo kidfit 11am-12pm	Evento de Bienestar Materno** <i>¡Estás invitada!</i> 9am-12pm *Regalos gratis para mamá y bebé. <i>Hasta agotar existencias.</i>	Zumba en silla 9am-10am
Fundamentos de nutrición 10am-11am Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm	HIIT 9:30am-10:30am Risas y juegos 10:15am-11am Entendiendo diabetes #5 10:30am-11:30am (ESP) Pequeños aprednices 11:15am-12pm Fuerza y acondicionamiento 12pm-1pm Entendiendo la diabetes #5 12pm-1pm Entrenamiento exprés 1:30pm-2pm Vivir Consientemente #1 2:30pm-3:30pm (ESP) Fuerza y acondicionamiento 2:30pm-3:30pm <b			