

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>¡Busque las clases en VERDE!</p>  <p>Diviértase con nosotros este verano. El programa para niños está increíble y al máximo.</p> <p>Los paquetes de Septiembre 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>	<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>Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Día del bienestar maternal 10am-1pm</p> <p>Obtenga apoyo prenatal y posparto. Escanee el código QR para aprender mas.</p>  <p>*¡Gratis! Regalos para la mamá y el bebé, hasta agotar existencias.</p> <p>Diabetes entre Amigos #1 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Strength & Conditioning 1:30pm-2:30pm</p> <p>Core Training 3pm-4pm</p> <p>Diabetes entre Amigos #1 3pm-4pm</p> <p>Meditation for Kids (ages 4-11) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Baile cardiovascular 9am-10am</p> <p>Orientación para Miembros sobre sus beneficios 10am-11am 11am-12pm (español)</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba 12pm-1pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #3 1:30pm-2:30pm</p> <p>Taichi Cancelado</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO en conmemoración del Día de la Independencia</p> <p>★★★★★★★★</p>
<p>BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE</p> <p>Fiesta de la cuadrada para niños 9am-12pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</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>Zumba 5pm-6pm</p> <p>Fiesta de la cuadrada en familia</p> <p>Hidratación saludable para niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) Cancelado</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (edades 0-3) Cancelado</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm</p> <p>Club de cine para niños (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm</p>	<p>BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE</p> <p>Fiesta de la cuadrada para niños 9am-12pm</p> <p>Zumba Cancelado</p> <p>Equilibrio y estabilidad Cancelado</p> <p>En forma para el rendimiento Cancelado</p> <p>Cardio con ritmo disco Cancelado</p> <p>Ejercicio en silla Cancelado</p> <p>Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p> <p>Yin Yoga Cancelado</p>	<p>BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE</p> <p>Fiesta de la cuadrada para niños 9am-12pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p> <p>Club de Tejido y Crochet (Autodirigido, Bilingüe) 12:30pm-1:30pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p> <p>*Respiración 101 para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4pm *Premio en clase</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE</p> <p>Fiesta de la cuadrada para niños 9am-12pm</p> <p>Baile cardiovascular 9am-10am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba 12pm-1pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 12pm-1pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 1:15pm-2:15pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Taichi Cancelado</p> <p>Mi Vida, Mi Elección 2:30pm-3:30pm 3:45pm-4:45pm (español)</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER REDLANDS-RIVERSIDE</p> <p>Fiesta de la cuadrada para niños 9am-12pm</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Yoga para principiantes 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11am-12pm</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm</p> <p>Fuerza y Movilidad 3pm-4pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 9, Sesión 1 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</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>Zumba 5pm-6pm</p> <p>Fiesta de la cuadrada en familia</p> <p>Hidratación saludable para niños (de 4 a 11 años) 9am-9:30am</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (edades 0-3) 11am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm</p> <p>Club de cine para niños (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm</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 9am-10am</p> <p>RCP (español) 10am-1pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>RCP 1:30pm-4:30pm</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>Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p> <p>Conozca Sus Derechos /Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am</p> <p>Plan de pagos nivelados y uso del teléfono en emergencias (bilingüe) 11:30am-12:30pm</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-1pm</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 1pm-2pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p> <p>*Respiración 101 para niños (de 4 a 11 años) 3:30pm-4pm *Premio en clase</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Baile cardiovascular 9am-10am</p> <p>Imagen corporal (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 11am-12pm</p> <p>Zumba 12pm-1pm</p> <p>*Respiración 101 (bilingüe) 1pm-2pm *Premio en clase</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Taichi 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 3:15pm-4pm</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Diabetes entre Amigos #2 9am-10am (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Yoga para principiantes 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #3 (español) 1:30pm-2:30pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm</p> <p>Fuerza y Movilidad 3pm-4pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 9, Sesión 2 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</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>Zumba 5pm-6pm</p> <p>Fiesta de la cuadrada en familia</p> <p>Hidratación saludable para niños (de 4 a 11 años) 9am-9:30am</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (edades 0-3) 11am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm</p> <p>Club de cine para niños (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm</p>	<p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 (español) 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Corazon saludable #3 (español) 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Corazon saludable #3 2:30pm-3:30pm</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>Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am</p> <p>*Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 10am-11am *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>Sus Beneficios de Salud y Bienestar (español) 1pm-2pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-4pm</p> <p>*Respiración 101 para niños (ages 4-11) 3:30pm-4pm *Premio en clase</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Baile cardiovascular 9am-10am</p> <p>Yin Yoga 10:30am-11:30am</p> <p>Zumba 12pm-1pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm</p> <p>Taichi 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 3:15pm-4pm</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am</p> <p>Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Yoga para principiantes 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 12pm-1pm</p> <p>Respiración 101 (bilingüe) 12pm-1pm</p> <p>Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm</p> <p>Fuerza y Movilidad 3pm-4pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</p> <p>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Padres 24/7: Grupo 9, Sesión 3 4pm-6pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-10am</p> <p>Meditación 10:30am-11:30am</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>Zumba 5pm-6pm</p> <p>Fiesta de la cuadrada en familia</p> <p>Hidratación saludable para niños (de 4 a 11 años) 9am-9:30am</p> <p>Baby and Me Social (edades 0-3) 10am-10:45am</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (edades 0-3) 11am-11:30am</p> <p>Entrenamiento de Bootcamp familiar para niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm</p> <p>Historias y Bocadillos para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:30pm</p> <p>Club de cine para niños (de 4 a 11 años) 2:45pm-3:45pm</p> <p>Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm</p>	<p>Diabetes entre Amigos #3 (español) 9am-10am</p> <p>Zumba 9am-10am</p> <p>Equilibrio y estabilidad 10:30am-11:30am</p> <p>Diabetes entre Amigos #3 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>Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm</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>Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>Forma y rendimiento funcional Cancelado</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza Cancelado</p> <p>Yoga para principiantes Cancelado</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento Cancelado</p> <p>Ejercicio de la zona central Cancelado</p> <p>Meditación para niños (de 4 a 11 años) Cancelado</p> <p>Zumba Cancelado</p>	<p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>Boys & Girls Club se asocia con Riverside CWC!</p> <p>Fiesta de la cuadrada 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</p>  <p>Siganos en Facebook</p> 

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

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