

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Leyenda</p> <p>Color de letra morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres.</p> <p>Color de letra negra - Clases para 12 años y mayor.</p> <p>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.</p> <p>Síguenos en Facebook</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 1</p> <p>Entrenamiento bootcamp 9am-10am</p> <p>Estiramiento y movilidad 10:30am-11:30am</p> <p>En forma para el rendimiento 1pm-2pm</p> <p>Tejido y crochet 2:30pm-3:30pm (autodirigido)</p> <p>Cardio con ritmo disco 4pm-5pm</p>	<p>Fuerza cardiovascular 2 11:30am-12pm</p> <p>Tejido y crochet 12:30pm-1:30pm (autodirigido)</p> <p>*Estiramiento y movilidad para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Conceptos básicos de Medicare 3 10am-10:30am (español)</p> <p>10:30am-11am</p> <p>Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm</p> <p>Boxeo aeróbico 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	
<p>Entrenamiento fitness 7 10am-11am</p> <p>Ejercicio HIIT 11:30am-12pm</p> <p>Vivir bien: lo mejor de mí #4 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 1:30pm-2:30pm</p> <p>Corazón saludable 2:30pm-3:30pm (español)</p> <p>*Ejercicios para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 8</p> <p>Boxeo aeróbico 9am-10am</p> <p>Estiramiento puro 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento fitness 1pm-2pm</p> <p>Hablemos sobre cómo ponemos en forma 2:30pm-3pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	<p>Ejercicio HIIT 9 11:30am-12pm</p> <p>Artes y manualidades 12:30pm-1:30pm</p> <p>Orientación del representante de servicios para nuevos miembros de IEHP 2pm-3pm</p> <p>3pm-4pm (español)</p> <p>*Estiramiento y movilidad para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Poniéndolo todo junto y manteniéndose motivado 10 11:30am-12:30pm</p> <p>12:30pm-1:30pm (español)</p> <p>Ejercicio en silla 12:30pm-1:30pm</p> <p>Boxeo aeróbico 1:30pm-2:30pm</p> <p>RCP 2pm-5pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	<p>Apoyo para nuevos padres 11 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>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm</p> <p>Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p>  <p>*Ejercicios para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>
<p>Entrenamiento fitness 14 10am-11am</p> <p>Ejercicio HIIT 11:30am-12pm</p> <p>Una vida con consciencia plena #2 11:30am-12:30pm</p> <p>Fuerza pura 1:30pm-2:30pm</p> <p>Diabetes entre amigos #1 2:30pm-3:30pm</p> <p>*Ejercicios para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 15</p> <p>Boxeo aeróbico 9am-10am</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am (español)</p> <p>Estiramiento puro 10:30am-11:30am</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable 11am-12pm (español)</p> <p>Conozca sus derechos/ciudadanía 12:30pm-1:30pm</p> <p>Entrenamiento Fitness 1pm-2pm</p> <p>Plan de pagos nivelados y uso del teléfono en emergencias 2pm-3pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	<p>Comprensión del consumo de alcohol y drogas 16 9:30am-10:30am</p> <p>Ejercicio HIIT 11:30am-12pm</p> <p>Artes y manualidades 12:30pm-1:30pm</p> <p>*Estiramiento y movilidad para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Ejercicio en silla 17 12:30pm-1:30pm</p> <p>Boxeo aeróbico 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	<p>Juventud e imagen corporal 18 9:30am-10:30am</p> <p>10:30am-11:30am (español)</p> <p>RCP 12pm-3pm</p> <p>*Ejercicios para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>
<p>Entrenamiento fitness 21 9am-10am</p> <p>Ejercicio HIIT 10:30am-11am</p> <p>Dejar de fumar 11am-12pm</p> <p>Dejar de fumar 1:30pm-2:30pm (español)</p> <p>Artes y manualidades para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 22</p> <p>Boxeo aeróbico 9am-10am</p> <p>Sus beneficios de salud y bienestar 10am-11am</p> <p>Estiramiento puro 10:30am-11:30am</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable 11am-12pm</p> <p>Comprensión del consumo de alcohol y drogas 12:30pm-1:30pm (español)</p> <p>Salud de los senos y de cuello uterino 2pm-3pm (bilingüe)</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	<p>Ejercicio HIIT 23 11:30am-12pm</p> <p>Dientes sanos para niños: Conozca a Potter la nutria (niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres) 11:30am-12:30pm</p> <p>Prevención del envenenamiento por plomo en la Infancia 1pm-2pm</p> <p>*Estiramiento y movilidad para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Ejercicio en silla 24 12:30pm-1:30pm</p> <p>Boxeo aeróbico 1:30pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	<p>Apoyo para nuevos padres 25 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>Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm</p> <p>Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm</p>  <p>*Ejercicios para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>
<p>Entrenamiento fitness 28 10am-11am</p> <p>Ejercicio HIIT 11:30am-12pm</p> <p>Mi vida, mi decisión 11:30am-12:30pm (español)</p> <p>Fuerza pura 1:30pm-2:30pm</p> <p>Diabetes entre amigos #1 2:30pm-3:30pm</p> <p>*Ejercicios para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>Especialista de Renovación de IEHP 29</p> <p>Boxeo aeróbico 9am-10am</p> <p>Estiramiento puro 10:30am-11:30am</p> <p>Entrenamiento Fitness 1pm-2pm</p> <p>Hablemos sobre cómo ponemos en forma 2:30pm-3pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 4pm-5pm</p>	<p>RCP 30 10am-1pm (español)</p> <p>Ejercicio HIIT 11:30am-12pm</p> <p>*Estiramiento y movilidad para niños 3pm-3:45pm</p> <p>*Artes y manualidades para niños 4pm-4:45pm</p> <p>*Camiseta gratis para niños</p>	<p>31</p>  <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	 <p>¡ESCANEE!</p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>