IEHP Inland Empire Health Plan

CENTRO DE BIENESTAR PARA LA COMUNIDAD DE VICTORVILLE

CALENDARIO DE CLASES JULIO 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Leyenda **Se require inscripcion previa y/o solicitud Color de fuente azul - Clases para bebes y niños pequeños de 0 a 5 con padres Color de fuente morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres Color de Fuente azul claro - Clases para niños de 6 a 12 con los padres en las instalaciones Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 a 17 años Color de Fuente negro - Clases para 12 años y mayor STEM - Ciencia, Ingeniería, Tecnología, Matemáticas - MES DEL ORGULLO POR LA DISCAPACIDAD	1 *Especialista de renovación de IEHP* **HIIT** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am & 10am-11am **Vivir Consientemente #2** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Desarrollo de currículum**** 10am-12pm **Clase sobre ciudadanía** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumbini** 10:15am-11am & 11:15am-12pm **Zumba** 10:30am-11:30am **Diabetes entre amigos#1** 10:30am-11:30am (Español) **Yoga en silla** 11am-12pm **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Diabetes entre amigos#1** 12pm-1pm **Kickboxing en silla** 12:30pm-1:30pm **Bajo impacto** 1pm-2pm **Ejercicio intensivo** 2pm-3pm **Vivir Consientemente #2** 2:30pm-3:30pm (Español) **Campamento de verano familiar** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Unase a nosotros para una variedad de actividades **Manualidades y cuidado personal** 4pm-5pm **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	2 **Zumba** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Entrenamiento de circuito** 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 **Ejercicio intensivo** 10:30am-11:30am **Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida** 11am-12pm (Español) **Zumba en silla** 11am-12pm **Movimiento y mobilidad** 12:30pm-1:30pm **Fuerza y acondicionamiento** 2pm-3pm **HIIT** 2:30pm-3:30pm **Estiramiento y fortalecimiento** 4pm-5pm **Artes creativas para jóvenes** 4pm-5:30pm **Club de padres** 4pm-5:30pm **Zumba para niños** 4:15pm-5pm **Campamento de ejercicio para niños** 5pm-5:45pm **Hatha** 5pm-6pm	3 **Kickboxing** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am & 10am-11am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm. **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Zumba para tonificar** 9:30am-10:30am **Estiramiento y fortalecimiento** 10am-11am **Grupo para nuevos padres de lactancia** 10am-12pm **Ingles como segundo idioma** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumba** 10:30am-11:30am **Kickboxing en silla** 11am-12pm **Lectura y manualidades para pequeños** 11:15am-12pm **HIIT** 11:30am-12:30pm **Yoga en silla** 12pm-1pm **Fundamentos de nutrición** 1pm-2pm **Grupo prenatal dirigido por parteras)** 12:30pm-2:30pm **Zumba en silla** 4pm-5pm **Campamento de verano familiar** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres A variety of activities. *Light snacks provided.* *Mientras duren las reservas.* **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	4 	5 **Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO**
7 **Kickboxing** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Fundamentos de nutrición** 10am-11am *Aplicación de Cal Fresh* 10am-2pm **Risas y juegos** 10:15am-11am **Preparación de impuestos gratuita** 11am-3pm Llame para programar su cita 909-723-1566 **Fuerza y acondicionamiento** 11am-12pm **Pequeños apredndices** 11:15am-12pm **Movimiento y mobilidad** 12pm-1pm **Yoga en silla** 1pm-2pm **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 **Nutrición familiar** 4pm-4:45pm **Energy Flow** 4:30pm-5:30pm **Yoga para ninos** 5pm-5:45pm	8 *Especialista de renovación de IEHP* **HIIT** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am & 10am-11am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Kickboxing en silla** 9:30am-10:30am **Herramientas digitales para una vida más saludable** 10am-11am (Español) **Desarrollo de currículum**** 10am-12pm **Clase sobre ciudadanía** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumbini** 10:15am-11am & 11:15am-12pm **Zumba** 10:30am-11:30am **Disaster Preparedness** 11am-11:30am (Español) **Yoga en silla** 11am-12pm **Clase de beneficio** 11:30am-12:30pm (Español) **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Bajo impacto** 1pm-2pm **Ejercicio intensivo** 2pm-3pm **Campamento de verano familiar** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Unase a nosotros para una variedad de actividades *Mientras duren las reservas.* **Manualidades y cuidado personal** 4pm-5pm **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	9 **Zumba** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Vivir Consientemente #3** 9am-10am **RCP** 9:30am-12:30pm 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 **Diabetes entre amigos#2** 10:30am-11:30am (Español) **Zumba en silla** 11am-12pm **Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida** 11am-12pm **Diabetes entre amigos#2** 12pm-1pm **Movimiento y mobilidad** 12:30pm-1:30pm **Fuerza y acondicionamiento** 2pm-3pm **HIIT** 2:30pm-3:30pm **Vivir Consientemente #3** 2:30pm-3:30pm (Español) **Estiramiento y fortalecimiento** 4pm-5pm **Artes creativas para jóvenes** 4pm-5:30pm **Club de padres** 4pm-5:30pm **Zumba para niños** 4:15pm-5pm **Campamento de ejercicio para niños** 5pm-5:45pm **Hatha** 5pm-6pm	10 **Kickboxing** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Zumba para tonificar** 9:30am-10:30am **Pamper My Baby**** 10am-1pm Para padres y cuidadores de bebés de 0 a 4 años. Un programa educativo que ofrece recursos y apoyo para un desarrollo infantil saludable. Obsequios para los cuidadores participantes. **Estiramiento y fortalecimiento** 10am-11am **Ingles como segundo idioma** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumba** 10:30am-11:30am **Kickboxing en silla** 11am-12pm **Lectura y manualidades para pequeños** 11:15am-12pm **HIIT** 11:30am-12:30pm **Member Orientation** 11:30am-12:30pm & 12:30-1:30pm (Español) **Yoga en silla** 12pm-1pm **Zumba en silla** 4pm-5pm **Campamento de verano familiar** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres A variety of activities. *Light snacks provided.* *Mientras duren las reservas.* **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	11 **Ejercicio de Pound** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Zumbini** 10am-10:45am **Fundamentos de nutrición** 10:30am-11:30am **Pequeños apredndices** 11am-11:30am *Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos* **Zumba Gold** 11:30am-12:30pm **Nutrición para Pequeños** 11:45am-12:15pm **Hábitos saludables con Lizette** 1pm-2pm **Ejercicio intensivo** 1:30pm-2:30pm **Club de liderazgo para jóvenes** 4pm-5:30pm **Zumba** 4pm-5pm **Noche de juegos familiar** *Trae a toda la familia* 4pm-5:30pm Edades 5 a 11 años con sus padres *Proporciónaran refrigerios ligeros.* **Yoga** 5pm-6pm	12 **Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO**
14 **CERRADO** **9am-1pm** **Educación sobre energía y ahorro**** 1pm-2pm **Yoga en silla** 1pm-2pm **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 **Nutrición familiar** 4pm-4:45pm **Energy Flow** 4:30pm-5:30pm **Yoga para ninos** 5pm-5:45pm	15 *Especialista de renovación de IEHP* **HIIT** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am & 10am-11am **Healthy Living My Best Self #2** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Kickboxing en silla** 9:30am-10:30am **Desarrollo de currículum**** 10am-12pm **Clase sobre ciudadanía** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumbini** 10:15am-11am & 11:15am-12pm **Diabetes entre amigos#3** 10:30am-11:30am (Español) **Yoga en silla** 11am-12pm **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Diabetes entre amigos#3** 12pm-1pm **Bajo impacto** 1pm-2pm **Corazon Saludable #1** 2:30pm-3:30pm (Español) **Ejercicio intensivo** 2pm-3pm **Campamento de verano familiar** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Unase a nosotros para una variedad de actividades *Mientras duren las reservas.* **Manualidades y cuidado personal** 4pm-5pm **Kickboxing** 5pm-6pm	16 **Zumba** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Conozca sus derechos** 9:30am-10:30am **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Club de trabajo**** 10am-12pm **Risas y juegos** 10:15am-11am **Zumba en silla** 11am-12pm **Entrenamiento de circuito** 11:30am-12:30pm **HIIT** 2:30pm-3:30pm **Estiramiento y fortalecimiento** 4pm-5pm **Artes creativas para jóvenes** 4pm-5:30pm **Club de padres** 4pm-5:30pm **Zumba para niños** 4:15pm-5pm **Campamento de ejercicio para niños** 5pm-5:45pm **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	17 **Ejercicio intensivo** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Zumba para tonificar** 9:30am-10:30am **Estiramiento y fortalecimiento** 10am-11am **Grupo para nuevos padres de lactancia** 10am-12pm **Ingles como segundo idioma** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumba** 10:30am-11:30am **Lectura y manualidades para pequeños** 11:15am-12pm **HIIT** 11:30am-12:30pm **Yoga en silla** 12pm-1pm **Grupo prenatal dirigido por parteras)** 12:30pm-2:30pm **Fundamentos de nutrición** 1pm-2pm **Bajo impacto** 2pm-3pm **Zumba en silla** 4pm-5pm **Campamento de verano familiar** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres A variety of activities. *Light snacks provided.* *Mientras duren las reservas.* **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	18 **Ejercicio de Pound** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **HIIT** 9:30am-10:30am **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Zumbini** 10am-10:45am **Fundamentos de nutrición** 10:30am-11:30am **Pequeños apredndices** 11am-11:30am *Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos* **Zumba Gold** 11:30am-12:30pm **Nutrición para Pequeños** 11:45am-12:15pm **Hábitos saludables con Lizette** 1pm-2pm **Ejercicio intensivo** 1:30pm-2:30pm **Club de liderazgo para jóvenes** 4pm-5:30pm **Zumba** 4pm-5pm **Noche de cine familiar** *Trae a toda la familia* 4pm-5:30pm Niños de Edades con sus padres *Proporciónaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.* **Yoga** 5pm-6pm	19 **Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO**
21 **Kickboxing** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Fundamentos de nutrición** 10am-11am *Aplicación de Cal Fresh* 10am-2pm **Risas y juegos** 10:15am-11am **Fuerza y acondicionamiento** 11am-12pm **Pequeños apredndices** 1:15am-12pm **Movimiento y mobilidad** 12pm-1pm **Yoga en silla** 1pm-2pm **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 **Semana de ánimo** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Vístete como tu deportista favorito *Proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.* **Energy Flow** 4:30pm-5:30pm	22 *Especialista de renovación de IEHP* **HIIT** 9am-10am **Dejar el tabaco** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am & 10am-11am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Kickboxing en silla** 9:30am-10:30am **Desarrollo de currículum**** 10am-12pm **Clase sobre ciudadanía** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumbini** 10:15am-11am & 11:15am-12pm **Zumba** 10:30am-11:30am **Diabetes entre amigos#4** 10:30am-11:30am (Español) **Yoga en silla** 11am-12pm **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Diabetes entre amigos#4** 12pm-1pm **Bajo impacto** 1pm-2pm **Ejercicio intensivo** 2pm-3pm **Dejar el tabaco** 2:30pm-3:30pm (Español) **Semana de ánimo** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Vístete con el color de tu fruta/verdura favorita *Proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.* **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	23 **Zumba** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Entrenamiento de circuito** 9:30am-10:30am **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Risas y juegos** 10:15am-11am **Zumba en silla** 11am-12pm **Herramientas digitales para una vida más saludable** 11am-12pm **Movimiento y mobilidad** 12:30pm-1:30pm **Clase de beneficio** 12:30pm-1:30pm **Fuerza y acondicionamiento** 2pm-3pm **Vivir Consientemente #1** 2:30pm-3:30pm (Español) **HIIT** 2:30pm-3:30pm **Estiramiento y fortalecimiento** 4pm-5pm **Artes creativas para jóvenes** 4pm-5:30pm **Club de padres** 4pm-5:30pm **Semana de ánimo** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Hazte un peinado loco *Proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.* **Hatha** 5pm-6pm	24 **Kickboxing** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Zumba para tonificar** 9:30am-10:30am **Estiramiento y fortalecimiento** 10am-11am **Ingles como segundo idioma** 10am-11am & 4pm-5pm **Zumba** 10:30am-11:30am **Kickboxing en silla** 11am-12pm **Lectura y manualidades para pequeños** 11:15am-12pm **HIIT** 11:30am-12:30pm **Yoga en silla** 12pm-1pm **Fundamentos de nutrición** 1pm-2pm **Medicare 101** 1pm-2pm & 2pm-3pm (Español) **Zumba en silla** 4pm-5pm **Semana de ánimo** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Vístete como tu planta/animal favorito *Proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas.* **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm	25 **Ejercicio de Pound** 9am-10am **Bloque de fiestas para Boys and Girls Club** 9am-12pm **HIIT** 9:30am-10:30am **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Zumbini** 10am-10:45am **Fundamentos de nutrición** 10:30am-11:30am **Pequeños apredndices** 11am-11:30am *Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos* **Breast & Cervical Health** 11am-12pm **Zumba Gold** 11:30am-12:30pm **Nutrición para Pequeños** 11:45am-12:15pm **Hábitos saludables con Lizette** 1pm-2pm **Ejercicio intensivo** 1:30pm-2:30pm **Club de liderazgo para jóvenes** 4pm-5:30pm **Semana de ánimo** 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Combinar un traje de amigos / usar pulseras **Zumba** 5pm-6pm	26 **Entrenamiento de circuito** 9am-10am **Manualidades y cuidado personal** 10am-11am **Comidas sabrosas con Alex** 10am-11am Clases para niños de 0 a 12 años con sus padres **Risas y juegos** 11am-11:45am **Low-Impact** 11am-12pm **Pequeños apredndices** 12pm-12:45pm *Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos* **Campamento de ejercicio para niños** 12pm-12:45pm **Yin Yoga** 12pm-1pm
28 **Kickboxing** 9am-10am **Hora de jugar autodirigido** 9-10am **Corazon Saludable #1** 9am-10am **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Fundamentos de nutrición** 10am-11am **Campamento de verano familiar** 10am-2pm Edades 5 a 11 años con sus padres Unase a nosotros para una variedad de actividades *Aplicación de Cal Fresh* 10am-2pm **Risas y juegos** 10:15am-11am **Diabetes entre amigos#5** 10:30am-11:30am (Español) **Fuerza y acondicionamiento** 11am-12pm **Pequeños apredndices** 11:15am-12pm **Movimiento y mobilidad** 12pm-1pm **Diabetes entre amigos#5** 12pm-1pm **Yoga en silla** 1pm-2pm **Orientación de Goodwill** 1:30pm-2:30pm **Meditación con té** 2pm-3pm **Corazon Saludable #2** 2:30pm-3:30pm (Español) **Artes creativas para jóvenes** 4pm-5:30pm **Club de padres** 4pm-5:30pm **Nutrición familiar** 4pm-4:45pm **Energy Flow** 4:30pm-5:30pm **Yoga para ninos** 5pm-5:45pm	29 *Especialista de renovación de IEHP* **HIIT** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Kickboxing en silla** 9:30am-10:30am **Desarrollo de currículum**** 10am-12pm **Clase sobre ciudadanía** 10am-11am & 4pm-5pm **Fiesta de cumpleaños** Color de fuente azul - Clases para bebes y niños pequeños 10am-12pm *¡Trae a tus pequeños humanos celebrate with us!* **Hábitos saludables con Lizette** 12pm-1pm **Bajo impacto** 1pm-2pm **Ejercicio intensivo** 2pm-3pm **Manualidades y cuidado personal** 4pm-5pm **Campamento de verano familiar** 10am-2pm y 4pm-6pm Edades 5 a 11 años con sus padres Unase a nosotros para una variedad de actividades **Kickboxing** 5pm-6pm	30 **Entrenamiento de circuito** 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am **Educación sobre energía y ahorro**** 9am-10am & 1pm-2pm **Conozca sus derechos** 9:30am-10:30am (Español) **Campamento de verano familiar** 10am-2pm Edades 5 a 11 años con sus padres Unase a nosotros para una variedad de actividades **Charlas del capítulo y actividades** 10am-11am **Risas y juegos** 10:15am-11am **Movimiento y mobilidad** 11:30am-12:30pm **Yoga en silla** 1pm-2pm **Fuerza y acondicionamiento** 2:30pm-3:30pm **Estiramiento y fortalecimiento** 4pm-5pm **Artes creativas para jóvenes** 4pm-5:30pm **Club de padres** 4pm-5:30pm **Artes y manualidades para niños** 4:15pm-5pm **Campamento de ejercicio para niños** 5pm-5:45pm	31 **Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO**	**¡Los grandes futuros comienzan aquí!**** **Programa después de la escuela** Boys & Girls Club a llegado al alto desierto. Estan ofreciendo programas despues de la escueela para niños de 6 a 12 años de edad. Se requiere preinscripción. Para más información o para registrarse escanee el código QR o llame al 888-822-6535 **¿Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP?** IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita. **¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor?** Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de Lunes a Viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy mismo! **MES DEL ORGULLO POR LA DISCAPACIDAD** Únase y disfrutemos juntos de clases y recursos locales durante todo julio.		

12353 Mariposa Rd. Suites C-2 & C-3, Victorville, CA 92395 (Cerca de Vallarta) * Lunes a Viernes, 9am-6pm
1-866-228-4347 TTY deben llamar a 711 * www.iehp.org/crcClasses * Todas las clases son por orden de llegada. Las clases estan sujetas a cambios.