LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

Leyenda
**Se requiere inscripcion previa y/o solicitud
Color de fuente azul - Clases para bebés y niños pequeños de 0 a 5 con sus padres
Color de fuente morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres
Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 a 17 años
Color de Fuente negro - Clases para 12 años y mayor
HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino
STEM - Ciencia, Ingeniería, Tecnología, Matemáticas
Color de Fuente azul claro - Clases para niños de 6 a 12 con los padres en las instalaciones

Los grandes futuros comienzan aquí**
Boys & Girls Club a llegado al alto desierto.
Estan ofreciendo programas despues de la escuela para niños de 6 a 12 años de edad.
¿Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP?
¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor?
Agosto es el Mes Nacional del Bienestar!
Celebra con nosotros. Ven a aprender más sobre el bienestar para tu cuerpo y mente.
Busca para unirse a una clase GRATIS.

Ejercicio intensivo 9am-10am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm
Noche de juegos familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

4
Kickboxing 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Fundamentos de nutrición 10am-11am
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
Risas y juegos 10:15am-11am
Movimiento y movilidad 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Meditación con té 12pm-1pm
Yin Yoga 1pm-2pm
Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm
Nutrir y florecer 2pm-3pm
Nutrición para tu bienestar
Hatha yoga 2:30pm-3:30pm
El autocuidado a través del arte 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

5
Especialista de renovación de IEHP
HIIT 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Hora de jugar para mentes de pequeños 9am-10am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Desarrollo de curriculum** 10am-12pm
Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm
Zumbini 11:15am-12pm
Ejercicio intensivo 10:30am-11:30am
Preparación para desastres 11am-11:30am (Español)
Lectura y manualidades para pequeños 12pm-12:45pm
Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Kickboxing en silla 2pm-3pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

6
Zumba 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Corazon Saludable #3 9am-10am (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#6 10:30am-11:30am (Español)
Zumba en silla 11am-12pm
Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Diabetes entre amigos#6 12pm-1pm
Movimiento y movilidad 12pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Fundamentos de nutrición 2pm-3pm
Empezando con Zumba 2:30pm-3:30pm
Corazon Saludable #2 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

7
Zumba para tonificar 9am-10am
Lectura y manualidades para pequeños 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Nutrición para Pequeños 10am-10:45am
Charla con el entrenador 10am-11am
Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm
Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm
Zumba 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Zumba en silla 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm
Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Energy Flow 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

8
Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Salud de los senos y de cuello uterino 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de cine familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Nutrición familiar 4pm-4:45pm
Tejer y hacer crochet (autodirigido) 4pm-5pm
Yoga reparadora 5pm-6pm
Yoga para niños 5pm-5:45pm

Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm
Artes y manualidades para niños 4:15pm-5pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Hatha yoga 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Zumba para tonificar 4pm-5pm
Campamento de ejercicio para niños 4:15pm-5pm
Zumba para niños 5pm-5:45pm
HIIT 5pm-6pm

Tejer y hacer crochet (autodirigido) 3:30pm-4:00pm
Hatha yoga 4pm-5pm
Artes y manualidades para niños 4:15pm-5:00pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11am-11:30am
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de juegos familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm

11
Kickboxing 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Fundamentos de nutrición 10am-11am
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
Risas y juegos 10:15am-11am
Movimiento y movilidad 11am-12pm
HACSB Application Overview 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Meditación con té 12pm-1pm
Fuerza y acondicionamiento 12:30pm-1:30pm
Yin Yoga 1pm-2pm
Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm
Nutrir y florecer 2pm-3pm
Nutrición para tu bienestar
Hatha yoga 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

12
Especialista de renovación de IEHP
HIIT 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Desarrollo de curriculum** 10am-12pm
Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm
Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm
Ejercicio intensivo 10:30am-11:30am
Lectura y manualidades para pequeños 12pm-12:45pm
Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm
Herramientas digitales para una vida más saludable 1pm-2pm (Español)
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Zumba 2pm-3pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

13
Zumba 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
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
Zumba en silla 11am-12pm
Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Movimiento y movilidad 12pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Fundamentos de nutrición 2pm-3pm
Empezando con Zumba 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

14
Zumba para tonificar 9am-10am
Lectura y manualidades para pequeños 9am-10am
Reunión de la red de socios 9am-11am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Nutrición para Pequeños 10am-10:45am
Charla con el entrenador 10am-11am
Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm
Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm
Zumba 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Beneficios de IEHP 101 11:30am-12:30pm y 12:30-1:30pm (Español)
Zumba en silla 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm
Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Energy Flow 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

15
Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11am-11:30am
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de juegos familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Nutrición familiar 4pm-4:45pm
Tejer y hacer crochet (autodirigido) 4pm-5pm
Yoga reparadora 5pm-6pm
Yoga para niños 5pm-5:45pm

Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm
Zumba para niños 4:15pm-5pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Zumba para tonificar 4pm-5pm
Campamento de ejercicio para niños 4:15pm-5pm
Zumba para niños 5pm-5:45pm
HIIT 5pm-6pm

Tejer y hacer crochet (autodirigido) 3:30pm-4:30pm
Hatha yoga 4pm-5pm
Artes y manualidades para niños 4:15pm-5:00pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11am-11:30am
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de juegos familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm

18
Kickboxing 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Conozca sus derechos 9:30am-10:30am
Fundamentos de nutrición 10am-11am
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
Risas y juegos 10:15am-11am
Movimiento y movilidad 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Meditación con té 12pm-1pm
Fuerza y acondicionamiento 12:30pm-1:30pm
Yin Yoga 1pm-2pm
Goodwill Orientation 1:30pm-2:30pm
Nutrir y florecer 2pm-3pm
Nutrición para tu bienestar
Hatha yoga 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

19
Especialista de renovación de IEHP
HIIT 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Platos y bocadillos saludables y rápidos 10am-11am
Desarrollo de curriculum** 10am-12pm
Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm
Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm
Ejercicio intensivo 10:30am-11:30am
Lectura y manualidades para pequeños 12pm-12:45pm
Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Zumba 2pm-3pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

20
Zumba 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Healthy Living my Best Self #1 9am-10am (Español)
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Club de trabajo** 10am-12pm
Risas y juegos 10:15am-11am
Diabetes entre amigos#7 10:30am-11:30am (Español)
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Diabetes entre amigos#7 12pm-1pm
Movimiento y movilidad 12pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Fundamentos de nutrición 2pm-3pm
Empezando con Zumba 2:30pm-3:30pm
Healthy Living my Best Self #3 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

21
CERRADO 9am-1pm
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Educación sobre energía y ahorro** 1pm-2pm
Energy Flow 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

22
Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11am-11:30am
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de cine familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Art Class 4pm-5:30pm
Tejer y hacer crochet (autodirigido) 4pm-5pm
Yoga reparadora 5pm-6pm
Yoga para niños 5pm-5:45pm

Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm
Zumba Kids 4:15pm-5pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Zumba para tonificar 4pm-5pm
Campamento de ejercicio para niños 4:15pm-5pm
Zumba para niños 5pm-5:45pm
HIIT 5pm-6pm

Tejer y hacer crochet (autodirigido) 3:00pm-4:00pm
Hatha yoga 4pm-5pm
Artes y manualidades para niños 4:15pm-5:00pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11am-11:30am
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de juegos familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm

25
Kickboxing 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Conozca sus derechos 9:30am-10:30am (Español)
Fundamentos de nutrición 10am-11am
Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm
Risas y juegos 10:15am-11am
Movimiento y movilidad 11am-12pm
HACSB Application Overview 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Meditación con té 12pm-1pm
Fuerza y acondicionamiento 12:30pm-1:30pm
Yin Yoga 1pm-2pm
Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm
Nutrir y florecer 2pm-3pm
Nutrición para tu bienestar
Hatha yoga 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

26
Especialista de renovación de IEHP
HIIT 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Directivas/Instrucciones Anticipadas de Atención Médica: Mi Vida, Mis Decisiones. 9am-10am (Español)
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Tiempo de juego familiar 10am-11am
Desarrollo de curriculum** 10am-12pm
Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm
Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm
Ejercicio intensivo 10:30am-11:30am
Diabetes entre amigos#8 10:30am-11:30am (Español)
Lectura y manualidades para pequeños 12pm-12:45pm
Diabetes entre amigos #8 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Zumba 2pm-3pm
Directivas/Instrucciones Anticipadas de Atención Médica: Mi Vida, Mis Decisiones. 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

27
Zumba 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Club de trabajo** 10am-12pm
Risas y juegos 10:15am-11am
Herramientas digitales para una vida más saludable 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Movimiento y movilidad 12pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Fundamentos de nutrición 2pm-3pm
Empezando con Zumba 2:30pm-3:30pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

28
Zumba para tonificar 9am-10am
Lectura y manualidades para pequeños 9am-10am
Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm
Nutrición para Pequeños 10am-10:45am
Charla con el entrenador 10am-11am
Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-12pm
Ingles como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm
Zumba 11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Zumba en silla 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 12:30pm-1:30pm
Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 1pm-2pm
Beneficios de Medicare 1pm-2pm y 2pm-3pm (Español)
Energy Flow 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.

29
Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11am-11:30am
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de juegos familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Nutrición familiar 4pm-4:45pm
Tejer y hacer crochet (autodirigido) 4pm-5pm
Yoga reparadora 5pm-6pm
Yoga para niños 5pm-5:45pm

Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm
Zumba para niños 4:15pm-5pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Pound Fitness 5pm-6pm

Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm
Club de padres 4pm-5:30pm
Zumba para tonificar 4pm-5pm
Campamento de ejercicio para niños 4:15pm-5pm
Zumba para niños 5pm-5:45pm
HIIT 5pm-6pm

Tejer y hacer crochet (autodirigido) 3:30pm-4:30pm
Hatha yoga 4pm-5pm
Artes y manualidades para niños 4:15pm-5:00pm
Entrenamiento Kidfit 5pm-5:45pm
Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am
Charlas del capítulo y actividades 10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Pequeños aprendices 11am-11:30am
Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HIIT 3pm-4pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Una variedad de actividades educativas.
Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm
Ejercicio de Pound 4pm-5pm
Noche de juegos familiar
Trae a toda la familia 4pm-5:30pm
Edades 5 a 11 años con sus padres
Propondrán refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas.
Zumba 5pm-6pm