

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>¡Agosto es el Mes Nacional del Bienestar!</p> <p>¡Celébralo con nosotros! Ven a aprender más sobre el bienestar para tu cuerpo y mente. Busca el  para unirte a una clase GRATUITA.</p>		 <p>Síganos en Facebook</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>¡ESCANEE!</p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>1</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am Zumbini (edades 0-3) 11:30am-12:15pm En forma para el rendimiento 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Yoga en silla 2pm-3pm Fuerza y Movilidad 3pm-3:50pm Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>4</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 9am-4pm</p> <p>Miembros activos de IEHP Directo de 3 a 21 años de edad ¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Estiramiento consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Ejercicio de la zona central 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>5</p> <p>En forma para el rendimiento 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Hidratación saludable (bilingüe) 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 2:45pm-3:30pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años) 3:45pm-4:30pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>6</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am Pubertad (bilingüe) 10am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 12pm-1pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:50pm Meditación 4pm-4:45pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>7</p> <p>Baile cardiovascular 9am-10am Orientación para Miembros sobre sus beneficios 10am-11am Yin Yoga 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Taichi Cancelado Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:50pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>8</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Diabetes entre Amigos #4 9am-10am (español) 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Respire Bien, Viva Bien #2 2:30pm-3:30pm Fuerza y Movilidad 3pm-4pm Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>11</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 9am-4pm</p> <p>Miembros activos de IEHP Directo de 3 a 21 años de edad ¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Estiramiento consciente 12pm-12:45pm Dejar de fumar 1pm-2pm 2:30pm-3:30pm (español) Forma y rendimiento funcional Cancelado Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>12</p> <p>En forma para el rendimiento 9am-10am Vivir bien en la comunidad #8 9am-10am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Vivir plenamente #1 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 (español) 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años) 3:45pm-4:30pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 4pm-5pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>13</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable 9am-10am Forma y rendimiento funcional 9am-10am CARE, FERA & California Lifeline, ACP plan (bilingüe) 10am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Habilidades de trabajo: Elaborar un currículum exitoso 11am-12pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:50pm Meditación 4pm-4:45pm Dinero Habla para Niños: Grupo 1, Sesión 1 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Zumba 5pm-6pm</p>	<p>14</p> <p>Baile cardiovascular 9am-10am Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 9am-10am Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe) 10am-11am Yin Yoga 10:30am-11:30am Hidratación saludable 11:30am-12:30pm Zumba 12pm-1pm Respiración 101 (bilingüe) 1pm-1:45pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Taichi 2pm-3pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:50pm Mente sobre Materia: Grupo 1, Sesión 2 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Entrenamiento de Bootcamp 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>15</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am Zumbini (edades 0-3) 11:30am-12:15pm En forma para el rendimiento 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Yoga en silla 2pm-3pm Fuerza y Movilidad 3pm-3:50pm Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>18</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 9am-4pm</p> <p>Miembros activos de IEHP Directo de 3 a 21 años de edad ¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Estiramiento consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Ejercicio de la zona central 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>19</p> <p>En forma para el rendimiento 9am-10am Vivir bien en la comunidad #9 9am-10am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Vivir plenamente #1 (español) 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años) 3:45pm-4:30pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 4pm-5pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>20</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-10am Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 12pm-1pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-4pm Meditación 4pm-4:45pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>21</p> <p>CERRADO 9am-10am</p> <p>Baile cardiovascular Cancelado Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe) 10:30am-11:30am Yin Yoga 10:30am-11:30am Hidratación saludable 11:30am-12:30pm Zumba 12pm-1pm Respiración 101 (bilingüe) 1pm-1:45pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Taichi 2pm-3pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:50pm Sueña en Grande, Planea en Grande : Grupo 1, Sesión 3 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Entrenamiento de Bootcamp 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>22</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am Zumbini (edades 0-3) 11:30am-12:15pm En forma para el rendimiento 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Yoga en silla 2pm-3pm Fuerza y Movilidad 3pm-3:50pm Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>
<p>25</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 9am-4pm</p> <p>Miembros activos de IEHP Directo de 3 a 21 años de edad ¿Le toca a su niño ir a una visita médica preventiva? Llame al (866) 228-4347 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Estiramiento consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Ejercicio de la zona central 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>26</p> <p>En forma para el rendimiento 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Hidratación saludable (bilingüe) 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 2:45pm-3:30pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años) 3:45pm-4:30pm Yin Yoga 5pm-6pm</p>	<p>27</p> <p>Herramientas digitales para una vida más saludable (español) 9am-10am Forma y rendimiento funcional 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Habilidades de trabajo: La Entrevista 11am-12pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-4pm Meditación 4pm-4:45pm Alimenta tu Cuerpo, Nutre tu Futuro: Grupo 1, Sesión 4 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Zumba 5pm-6pm</p>	<p>28</p> <p>Baile cardiovascular 9am-10am Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 9am-10am *Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 10am-11am *Premio de Rifa en clase Yin Yoga 10:30am-11:30am Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe) 11am-12pm Zumba 12pm-1pm Respiración 101 (bilingüe) 1pm-1:45pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Taichi 2pm-3pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-4pm Yo Soy Suficiente: Grupo 1, Sesión 5 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Entrenamiento de Bootcamp 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>29</p> <p>Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Diabetes entre Amigos #5 9am-10am (español) 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Corazon saludable #1 (español) 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Corazon saludable #1 2:30pm-3:30pm Fuerza y Movilidad 3pm-4pm Baby and Me Social (edades 0-3) 4pm-4:45pm Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Fuerza y Acondicionamiento 5pm-6pm</p>