

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**¡Agosto es el mes nacional del bienestar!**

¡Celebre con nosotros! Venga y aprenda más sobre el bienestar para su cuerpo y mente. Busque el  para asistir a una clase GRATUITA.

**Leyenda**

Color de letra morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres.

Color de letra negra - Clases para 12 años y mayor.

 **Síguenos en Facebook**



**¿Necesita ayuda para renovar su cobertura de salud de IEHP?**

IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al **1-888-860-1296** o visite nuestro centro para hacer una cita con un especialista de renovación de IEHP.



**¡ESCANEE!**

Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.

**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 9am-4pm**  
1  
Para Miembros activos de IEHP de 3 a 21 años ¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**Apoyo para nuevos padres**  
10am-2:30pm  
Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas.  
**Grupo para nuevos padres de lactancia**  
10am-12pm  
**Grupo prenatal dirigido por parteras**  
12:30pm-2:30pm

**Vivir bien: lo mejor de mí #1**  
12:30pm-1:30 pm  
**Corazón saludable #1**  
2:30pm-3:30pm (español)  
**Conceptos básicos de Medicare**  
4pm-4:30pm (español)  
4:30pm-5pm

**Especialista de Renovación de IEHP**  
5  
**Boxeo aeróbico**  
9am-10am  
**Apoyo para nuevos padres**  
10am-2:30pm  
Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas.  
**Grupo para nuevos padres de lactancia**  
10am-12pm  
**Grupo prenatal dirigido por parteras**  
12:30pm-2:30pm

**Estiramiento puro**  
10:30am-11:30am  
**Entrenamiento fitness**  
1pm-2pm  
**Ejercicios para niños**  
4pm-4:45pm

**Ejercicio HIIT**  
12:30pm-1pm  
**Estiramiento puro**  
1pm-2pm  
**Hablemos sobre cómo ponernos en forma**  
2:30pm-3pm  
**Ejercicio en silla**  
3:30pm-4:30pm

**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
10am-6pm  
7  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.



**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
9am-4pm  
8  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.



**Entrenamiento fitness**  
10am-11am  
**Ejercicio HIIT**  
11:30am-12pm  
**Una vida con consciencia plena #3**  
11:30am-12:30pm  
**Construya su relación con su hijo**  
1pm-2pm  
**Fuerza pura**  
1:30pm-2:30pm  
**Diabetes entre amigos #2**  
2:30pm-3:30pm (español)  
**Fuerza y acondicionamiento para niños**  
4pm-4:45pm

**Especialista de Renovación de IEHP**  
12  
**Boxeo aeróbico**  
9am-10am  
**Construya su relación con su hijo**  
10am-11am  
**Estiramiento puro**  
10:30am-11:30am  
**Platos y Bocadillos Saludables y Rápidos**  
11:30am-12:30pm (bilingüe)  
**Entrenamiento Fitness**  
1pm-2pm  
**Herramientas digitales para una vida más saludable**  
2pm-3pm (español)  
**Salud de los ceros y cuello uterino** (bilingüe)  
4pm-5pm  
**Ejercicios para niños**  
4pm-4:45pm

**Ejercicio HIIT**  
12:30pm-1pm  
**Comunicación eficaz**  
12pm-1pm (español)  
**Estiramiento puro**  
1pm-2pm  
**Beneficios de IEHP 101**  
2pm-3pm  
3pm-4pm (español)  
**Ejercicio en silla**  
3:30pm-4:30pm

**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
10am-6pm  
14  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.



**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
9am-4pm  
15  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.



**Entrenamiento fitness**  
10am-11am  
**Ejercicio HIIT**  
11:30am-12pm  
**Corazon saludable #1**  
11:30am-12:30pm  
**Tarifas Alternas para la Electricidad en California, Programa de Asistencia de Tarifas Eléctricas para Familias y California Lifeline**  
1pm-2pm  
**Fuerza pura**  
1:30pm-2:30pm  
**Respire bien, viva bien #1**  
2:30pm-3:30pm (español)  
**Fuerza y acondicionamiento para niños**  
4pm-4:45pm

**Especialista de Renovación de IEHP**  
19  
**Boxeo aeróbico**  
9am-10am  
**Conduciendo y demencia**  
10am-11:30am (español)  
**Estiramiento puro**  
10:30am-11:30am  
**Conozca sus derechos/ciudadanía**  
12pm-1pm  
**Entrenamiento Fitness**  
1pm-2pm  
**CPR**  
2pm-5pm  
**Ejercicios para niños**  
4pm-4:45pm

**Ejercicio HIIT**  
12:30pm-1pm  
**Comunicación Eficaz**  
12pm-1pm (español)  
**Estiramiento puro**  
1pm-2pm  
**El desarrollo de su hijo adolescente y nuevas formas de comunicarse**  
1:30pm-2:30pm (español)  
2:30pm-3:30pm  
**Ejercicio en silla**  
3:30pm-4:30pm

**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
10am-6pm  
21  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.



**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
9am-4pm  
22  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.



**Entrenamiento fitness**  
10am-11am  
**Ejercicio HIIT**  
11:30am-12pm  
**Mi vida, mi decisión**  
11:30am-12:30pm  
**Fuerza pura**  
1:30pm-2:30pm  
**Diabetes entre amigos #2**  
2:30pm-3:30pm  
**Fuerza y acondicionamiento para niños**  
4pm-4:45pm

**Especialista de Renovación de IEHP**  
26  
**Boxeo aeróbico**  
9am-10am  
**RCP**  
10am-1pm (español)  
**Estiramiento puro**  
10:30am-11:30am  
**Entrenamiento Fitness**  
1pm-2pm  
**Herramientas digitales para una vida más saludable**  
2pm-3pm  
**Ejercicios para niños**  
4pm-4:45pm

**Ejercicio HIIT**  
12:30pm-1pm  
**Estiramiento puro**  
1pm-2pm  
**Artes y manualidades**  
2:30pm-3:30pm  
**Ejercicio en silla**  
3:30pm-4:30pm

**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
10am-6pm  
28  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.



**Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil**  
9am-4pm  
29  
Para Miembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años  
¿Su hijo necesita una visita de bienestar? Llame al (866) 224-4347, opción 4 para verificar la elegibilidad y programar una cita, o venga sin cita previa.

**¡Todos son bienvenidos!**  
Disfrute un día lleno de diversión en familia.

