

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CERRADO en conmemoración del Día del Trabajo 1	En forma para el rendimiento 9am-10am Límites y consentimiento (bilingüe) 10am-11am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm 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 Yin Yoga 5pm-6pm 2	**Especialista de Renovación de IEHP 3 Forma y rendimiento funcional 9am-10am Diversión con ASL 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 Lidera el Camino: Grupo 1, Sesión 6 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Zumba 5pm-6pm 3	Baile cardiovascular 9am-10am Medicare 101 9am-9:30am 9:30am-10am(español) Yin Yoga 10:30am-11:30am Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 10:30am-11:30am CERRADO 12pm-6pm 4	Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Diabetes entre Amigos #1 9am-10am (español) 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am Respire Bien, Viva Bien #1 (español) 12pm-1pm En forma para el rendimiento 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Respire Bien, Viva Bien #1 2:30pm-3:30pm 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 5
Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 1pm-5pm 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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Hidratación saludable 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Pilates Mat 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 8	Evento de empleo Goodwill 10am-1pm **Escanee el código QR para registrarse Goodwill Southern California Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Entrenamiento de Circuito para niños (de 4 a 11 años) 3:45pm-4:30pm Diversión con ASL 4pm-5pm Yin Yoga 5pm-6pm 9	**Especialista de Renovación de IEHP 10 Herramientas digitales para una vida mas saludable 9am-10am Forma y rendimiento funcional 9am-10am Electricidad, seguridad del gas natural y cómo interpretar su factura telefónica 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 Educación financiera (español) 3pm-4pm Meditación 4pm-4:45pm Mantén la Paz : Grupo 1, Sesión 7 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Zumba 5pm-6pm 10	Baile cardiovascular 9am-10am RCP (español) 10am-1pm Yin Yoga 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm RCP 1:30pm-4:30pm Taichi Cancelado Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:50pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Proteja Su Poder: Grupo 1, Sesión 8 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Sudar al ritmo 5pm-6pm 11	Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Diabetes entre Amigos #2 9am-10am (español) 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Vivir plenamente #2 (español) 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 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 12
Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 1pm-5pm 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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Hidratación saludable 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Pilates Mat 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 15	En forma para el rendimiento 9am-10am Educación financiera 10am-11am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm 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 Yin Yoga 5pm-6pm 16	**Especialista de Renovación de IEHP 17 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-3:50pm Diversión con ASL 4pm-5pm Meditación 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 17	Celebración de la Herencia Hispana 9am-11am Club de tejido y crochet (autodirijido, bilingüe) 11:30am-12:30pm Zumba 12pm-1pm Artes y manualidades para el autocuidado (bilingüe) 12:30pm-1:30pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Taichi 2pm-3pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:50pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm 18	Entrenamiento Bootcamp 9am-10am Diabetes entre Amigos #3 9am-10am (español) 10:30am-11:30am Yoga para principiantes 10:30am-11:30am En forma para el rendimiento 12pm-1pm Corazon saludable #2 (español) 12pm-1pm Cardio con ritmo disco 1:30pm-2:30pm Corazon saludable #2 2:30pm-3:30pm 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 19
Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 1pm-5pm 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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Hidratación saludable 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Pilates Mat 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 22	En forma para el rendimiento 9am-10am Vivir bien en la comunidad #7 9am-10am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Diabetes entre Amigos #4 (español) 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Diabetes entre Amigos #4 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 plenamente #2 4pm-5pm Yin Yoga 5pm-6pm 23	**Especialista de Renovación de IEHP 24 Herramientas digitales para una vida mas saludable (español) 9am-10am Forma y rendimiento funcional 9am-10am 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 Dinero Habla para Niños: Grupo 2, Sesión 1 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Zumba 5pm-6pm 24	CERRADO 9am-10am Baile cardiovascular Cancelado *Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 10am-11am *Premio De Rifa En Clase Yin Yoga 10:30am-11:30am Habilidades para entrevista (español) 11:30pm-12:30pm Zumba 12pm-1pm Artes y manualidades para el autocuidado (bilingüe) 12:30pm-1:30pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Taichi 2pm-3pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:50pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Mente sobre Materia: Grupo 2, Sesión 2 4pm-5pm (K-5° grado) 5pm-6pm (6° grado al 12° grado) Sudar al ritmo 5pm-6pm 25	Entrenamiento Bootcamp 9am-10am 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 Desmintiendo Mitos del Ejercicio 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 26
Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 1pm-5pm 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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Hidratación saludable 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 10am-10:45am Entrenamiento Bootcamp 11am-11:45am Pilates Mat 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 29	En forma para el rendimiento 9am-10am Diabetes entre Amigos #5 9am-10am (español) 10:30am-11:30am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 (español) 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Habilidades para entrevista 2:30pm-3:30pm 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 #2 4pm-5pm Yin Yoga 5pm-6pm 30	Septiembre es: De la concientización sobre el cuidado personal. Tómese un tiempo para usted y manténgase saludable Busque actividades de autocuidado en morado. Mes de Concientización de la Sordera ¡Celebre con nosotros! Ven a aprender lenguaje de señas para toda la familia. Únete a una clase GRATUITA Los paquetes de Octubre 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		¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.