

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> 	<p>2 <i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am <b>Conceptos básicos de medicare</b> 10am-10:30am (español) 10:30am-11am <b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am <b>Entrenamiento fitness</b> 1pm-2pm <b>Ejercicios para niños</b> 4pm-4:45pm</p>	<p>3</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 12:30pm-1pm <b>Estiramiento puro</b> 1pm-2pm <b>Ejercicio en silla</b> 4pm-5pm</p>	<p>4</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>CERRADO</b> 12pm-6pm</p>	<p>5</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil</b> 1pm-6pm 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.</p> 
<p>8</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 10am-11am <b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm <b>Vivir bien: lo mejor de mi #2</b> 12:30pm-1:30pm <b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm <b>Corazon saludable #2</b> 2:30pm-3:30pm (español) <b>Fuerza y acondicionamiento para niños</b> 4pm-4:45pm</p> 	<p>9 <i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am <b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am <b>Hablemos sobre cómo ponernos en forma</b> 11:30am-12pm <b>Entrenamiento fitness</b> 1pm-2pm <b>Manejo del Estrés</b> 2pm-3pm <b>Ejercicios para niños</b> 4pm-4:45pm</p> 	<p>10</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 12:30pm-1pm <b>Estiramiento puro</b> 1pm-2pm <b>Beneficios de IEHP 101</b> 2pm-3pm 3pm-4pm (español) <b>Ejercicio en silla</b> 4pm-5pm</p>	<p>11</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil</b> 10am-6pm 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.</p> 	<p>12</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil</b> 1pm-6pm 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.</p> 
<p>15</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 10am-11am <b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm <b>Una vida con consciencia plena #1</b> 11:30am-12:30pm <b>Fuerza pura</b> 1:30pm-2:30pm <b>Diabetes entre amigos #3</b> 2:30pm-3:30pm (español) <b>Fuerza y acondicionamiento para niños</b> 4pm-4:45pm</p> 	<p>16 <i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am <b>*Salud de los ceros y de cuello uterino</b> 10am-11am (bilingüe) *Rifa de premios en clase <b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am <b>Conozca sus derechos/ ciudadanía</b> 12pm-1pm (bilingüe) <b>Entrenamiento fitness</b> 1pm-2pm <b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 2pm-3pm (español) <b>Manejo del estrés</b> 3:30pm-4:30pm <b>Ejercicios para niños</b> 4pm-4:45pm</p> 	<p>17</p> <p><b>Ejercicio HIIT</b> 12:30pm-1pm <b>Estiramiento puro</b> 1pm-2pm <b>Habilidades de escucha para hablar sobre temas delicados</b> 2pm-3pm 3pm-4pm (español) <b>Ejercicio en silla</b> 4pm-5pm</p>	<p>18</p> <p><b>Cuidado Personal</b> 10am-12pm</p>  <p><b>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil</b> 10am-6pm 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.</p> 	<p>19</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil</b> 1pm-6pm 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.</p>
<p>22</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 10am-11am <b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm <b>Corazon saludable #2</b> 11:30am-12:30pm <b>Hablar de sexo: cómo superar los obstáculos</b> 1pm-2pm <b>Respire bien, viva bien #2</b> 2:30pm-3:30pm (español)</p>	<p>23 <i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am <b>RCP</b> 9:30am-12:30pm <b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am <b>Entrenamiento Fitness</b> 1pm-2pm <b>Seguridad con la electricidad y el gas natural y cómo entender su factura telefónica</b> 2pm-3pm (bilingüe) <b>Hablar de sexo: cómo superar los obstáculos</b> 3:30pm-4:30pm (español)</p>	<p>24</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>Celebración de la Herencia Hispana</b> 1:30pm-3pm</p>  <p><b>Ejercicio en silla</b> 4pm-5pm</p>	<p>25</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil</b> 10am-6pm 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.</p> 	<p>26</p> <p>Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento!</p> <p><b>Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil</b> 1pm-6pm 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.</p> 
<p>29</p> <p><b>Entrenamiento fitness</b> 10am-11am <b>Ejercicio HIIT</b> 11:30am-12pm <b>Vivir bien en la comunidad #1</b> 11:30am-12:30pm <b>Risas y juegos</b> 12pm-12:45pm <b>Diabetes entre amigos #3</b> 2:30pm-3:30pm</p>	<p>30 <i>Especialista de Renovación de IEHP</i></p> <p><b>Boxeo aeróbico</b> 9am-10am <b>RCP</b> 9:30am-12:30pm (español) <b>Estiramiento puro</b> 10:30am-11:30am <b>Entrenamiento Fitness</b> 1pm-2pm <b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 2pm-3pm</p>	<p><b>Legenda</b></p> <p><b>Color de letra verde</b> - Clases para niños de 4 a 11 años con sus padres.</p> <p><b>Color de letra azul</b> - Infantil y pequeños de 0 a 3 meses con sus padres.</p> <p><b>Color de letra negra</b> - Clases para 12 años y mayor.</p>		 <p><b>¡ESCANEE!</b> Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>
<p><b>Septiembre es:</b> <b>¡El Mes de la Concientización sobre el Autocuidado!</b> Tómate un tiempo para ti y mantente saludable. Busca  y venga a una clase gratuita.</p>				