

IEHP Centro de bienestar para la comunidad de SAN BERNARDINO					Calendario de Clases Septiembre 2025
LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1		<i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 2 Boxeo aeróbico 9am-10am Conceptos básicos de medicare 10am-10:30am (español) 10:30am-11am Estiramiento puro 10:30am-11:30am Entrenamiento fitness 1pm-2pm Ejercicios para niños 4pm-4:45pm	3 Ejercicio HIIT 12:30pm-1pm Estiramiento puro 1pm-2pm Ejercicio en silla 4pm-5pm	4 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! CERRADO 12pm-6pm	5 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 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. 
8	Entrenamiento fitness 10am-11am Ejercicio HIIT 11:30am-12pm Vivir bien: lo mejor de mi #2 12:30pm– 1:30pm Fuerza pura 1:30pm-2:30pm Corazon saludable #2 2:30pm-3:30pm (español) Fuerza y acondicionamiento para niños 4pm-4:45pm 	<i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 9 Boxeo aeróbico 9am-10am Estiramiento puro 10:30am-11:30am Hablemos sobre cómo ponernos en forma 11:30am-12pm Entrenamiento fitness 1pm-2pm Manejo del Estres 2pm-3pm Ejercicios para niños 4pm-4:45pm 	10 Ejercicio HIIT 12:30pm-1pm Estiramiento puro 1pm-2pm Beneficios de IEHP 101 2pm-3pm 3pm-4pm (español) Ejercicio en silla 4pm-5pm	11 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 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. 	12 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 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. 
15	Entrenamiento fitness 10am-11am Ejercicio HIIT 11:30am-12pm Una vida con consciencia plena #1 11:30am-12:30pm Fuerza pura 1:30pm-2:30pm Diabetes entre amigos #3 2:30pm-3:30pm (español) Fuerza y acondicionamiento para niños 4pm-4:45pm 	<i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 16 Boxeo aeróbico 9am-10am *Salud de los cenos y de cuello uterino 10am-11am (bilingüe) *Rifa de premios en clase Estiramiento puro 10:30am-11:30am Conozca sus derechos/ ciudadanía 12pm-1pm (bilingue) Entrenamiento fitness 1pm-2pm Herramientas digitales para una vida más saludable 2pm-3pm (español) Manejo del estres 3:30pm-4:30pm Ejercicios para niños 4pm-4:45pm 	17 Ejercicio HIIT 12:30pm-1pm Estiramiento puro 1pm-2pm Habilidades de escucha para hablar sobre temas delicados 2pm-3pm 3pm-4pm (español) Ejercicio en silla 4pm-5pm	18 Cuidado Personal 10am-12pm  Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 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. 	19 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 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.
22	Entrenamiento fitness 10am-11am Ejercicio HIIT 11:30am-12pm Corazon saludable #2 11:30am-12:30pm Hablar de sexo: cómo superar los obstáculos 1pm-2pm Respire bien, viva bien #2 2:30pm-3:30pm (español)	<i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 23 Boxeo aeróbico 9am-10am RCP 9:30am-12:30pm Estiramiento puro 10:30am-11:30am Entrenamiento Fitness 1pm-2pm Seguridad con la electricidad y el gas natural y cómo entender su factura telefónica 2pm-3pm (bilingue) Hablar de sexo: cómo superar los obstáculos 3:30pm-4:30pm (español)	24 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! Celebración de la Herencia Hispana 1:30pm-3pm  Ejercicio en silla 4pm-5pm	25 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 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. 	26 Estamos aquí para sus preguntas sobre el plan de salud. ¡Visítenos en cualquier momento! Clínica de Bienestar Infantil y Juvenil 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. 
29	Entrenamiento fitness 10am-11am Ejercicio HIIT 11:30am-12pm Vivir bien en la comunidad #1 11:30am-12:30pm Risas y juegos 12pm-12:45pm Diabetes entre amigos #3 2:30pm-3:30pm	<i>Especialista de Renovación de IEHP</i> 30 Boxeo aeróbico 9am-10am RCP 9:30am-12:30pm (español) Estiramiento puro 10:30am-11:30am Entrenamiento Fitness 1pm-2pm Herramientas digitales para una vida más saludable 2pm-3pm	Leyenda Color de letra verde - Clases para niños de 4 a 11 años con sus padres. Color de letra azul –Infantil y pequeños de 0 a 3 meses con sus padres. Color de letra negra - Clases para 12 años y mayor.		 ¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.
805 West 2nd Street, Suite C, San Bernardino, CA 92410 (en Marshalls Plaza) * Lunes a viernes 9am a 5pm 1-866-228-4347 TTY Los usuarios deben llamar 711 * www.iehp.org/crcClases * Todas las clases son por orden de llegada. Las clases estan sujetas a cambios.					