

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal?</b> IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer.</p> <p><b>¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor?</b> Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de lunes a viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy!</p> <p><b>Para brindarle un mejor servicio, el centro de bienestar comunitario funcionará con un horario revisado por un tiempo limitado, con cierre los sábados. Apreciamos su comprensión y apoyo mientras mejoramos activamente nuestros niveles de personal para mejorar el servicio para usted.</b></p>				<p><b>2</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>HIIT</b> 9:30am-10:30am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-11am y 4pm-5pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 10am-11am <b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Baile y Ritmo</b> 10:30am-11:30am <b>Ejercicio en silla</b> 12:30pm-1:30pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 1pm-2pm <b>Yoga en silla</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm <b>Ejercicio intensivo para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Ejercicio intensivo</b> 5pm-6pm</p>
<p><b>Leyenda</b> <b>**Se requiere inscripción previa</b> <b>Color de fuente azul</b> - Clases para bebés y niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres <b>Color de fuente morado</b> - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres <b>Color de fuente verde</b> - Clases para jóvenes de 12 a 17 años <b>Color de fuente negro</b> - Clases para 12 años de edad y mayor</p>		<p><b>1</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>HIIT</b> 9:30am-10:30am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-11am y 4pm-5pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 10am-11am <b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Baile y Ritmo</b> 10:30am-11:30am <b>Ejercicio en silla</b> 12:30pm-1:30pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 1pm-2pm <b>Yoga en silla</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm <b>Ejercicio intensivo para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Ejercicio intensivo</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>HIIT</b> 9:30am-10:30am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm <b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5:00pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <b>Ejercicio deportivo y acondicionamiento</b> 5pm-6pm <b>Zumba para tonificar</b> 5pm-6pm <b>Bump y de balance</b> 5pm-6pm <i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los participantes que participan por primera vez reciben un obsequio. Hasta agotar existencias.</i></p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>Cómo Iniciar como Mamá 1</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am <b>Vivir saludable: lo mejor de mí 4</b> 11am-12pm <b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm <b>Lean Fusion</b> 1pm-2pm <i>Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad</i> <b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm <b>Corazon Saludable 1</b> 1:30pm-2:30pm (Español) <b>Meditación con té</b> 3pm-4pm <b>Mi vida, mi elección (Español)</b> 3pm-4pm <b>Artes y manualidades para niños</b> 4:30pm-5:15pm <b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm <b>Baile para niños</b> 5pm-5:45pm <b>Estiramiento</b> 5:30pm-6pm</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar para mentes de pequeños</b> 9am-10am <b>Ejercicio intensivo</b> 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm <b>Desarrollo de curriculum**</b> 10am-12pm <b>Zumba</b> 10:30am-11:30am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm <b>Zumba Gold</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 2:30pm-3:30pm <i>Demostración de comida</i> <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Comidas sabrosas para niños con Alex</b> 4:15pm-5pm <i>Demostración de comida</i> <b>Chocolate caliente y manualidades</b> 4:30pm-5:30pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>RCP</b> 9:30am-12:30pm <b>1:30pm-4:30pm (Español)</b> <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm <b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 10am-11am <b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Tonifique y moldee</b> 10:30am-11:30am <b>Ejercicio en silla</b> 12pm-1pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 1pm-2pm <b>Zumba en silla</b> 2pm-3pm <b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <i>Ejercicio deportivo y acondicionamiento.</i> <b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>HIIT</b> 9:30am-10:30am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Apoyo para nuevos padres</b> 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo para parejas. <b>Grupo para nuevos padres de lactancia</b> 10am-12pm <b>Hora social de mamás</b> 12pm-1pm <b>Grupo prenatal dirigido por parteras</b> 1pm-2:30pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Baile y Ritmo</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm <b>Movimiento y movilidad</b> 1pm-2pm <b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 1:30pm-2:30pm <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm <b>Ejercicio intensivo para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Ejercicio intensivo</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Entrenamiento de Circuito</b> 10:30am-11:30am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm <b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm</p> <p><b>Noche de cine familiar</b> 4pm-6pm Para niños de 5 a 11 con sus padres <i>Se ofrecerán refrigerios ligeros. Hasta agotar existencias.</i></p> <p><b>Zumba para niños</b> 4pm-4:30pm <b>Pelicula</b> 4:30pm-6pm</p> <p><b>Zumba para tonificar</b> 5pm-6pm <b>Bump y de balance</b> 5pm-6pm <i>Yoga prenatal. Se aceptan parejas. Los participantes que participan por primera vez reciben un obsequio. Hasta agotar existencias.</i></p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>Vivir bien 3</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am <b>Respira bien, vive bien 1</b> 11am-12pm <b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm <b>Lean Fusion</b> 1pm-2pm <i>Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad</i> <b>Una vida con consciencia plena 3</b> 1:30pm-2:30pm (Español) <b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm <b>Meditación con té</b> 3pm-4pm <b>Vivir saludable: lo mejor de mí 1</b> 3pm-4pm (Español) <b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm <b>Baile para niños</b> 5pm-5:45pm <b>Estiramiento</b> 5:30pm-6pm</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Ejercicio intensivo</b> 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm <b>Desarrollo de curriculum**</b> 10am-12pm <b>Zumba</b> 10:30am-11:30am <b>Preparación para desastres</b> 11am-11:30am (Español) <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm <b>Clase de costura</b> 1pm-3pm <b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 2:30pm-3:30pm <i>Demostración de comida</i> <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Comidas sabrosas para niños con Alex</b> 4:15pm-5pm <i>Demostración de comida</i> <b>Chocolate caliente y manualidades</b> 4:30pm-5:30pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm <b>Un mejor yo</b> 10am-11am <b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Tonifique y moldee</b> 10:30am-11:30am <b>Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida</b> 11am-12pm (Español) <b>Ejercicio en silla</b> 12pm-1pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 1pm-2pm <b>Zumba en silla</b> 2pm-3pm <b>Imagen corporal</b> 4pm-5pm <i>Hablar con los adolescentes sobre la autoimagen</i> <b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <i>Ejercicio deportivo y acondicionamiento.</i> <b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>HIIT</b> 9:30am-10:30am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Apoyo para nuevos padres</b> 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo ligero <b>Grupo para nuevos padres de lactancia</b> 10am-12pm <b>Hora social de mamás</b> 12pm-1pm <b>Grupo prenatal dirigido por parteras</b> 1pm-2:30pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Baile y Ritmo</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm <b>Movimiento y movilidad</b> 1pm-2pm <b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 1:30pm-2:30pm <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm <b>Ejercicio intensivo para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Ejercicio intensivo</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Entrenamiento de Circuito</b> 10:30am-11:30am</p> <p><b>Mimar a mi bebe **</b> 10am-1pm [Recibe un regalo gratis! Para los cuidadores participantes Escanee el código QR para registrarse]</p> <p><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm <b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <i>Ejercicio deportivo y acondicionamiento.</i> <b>Zumba para tonificar</b> 5pm-6pm</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Mi vida, mi elección</b> 9:30am-10:30am <b>Ejercicio intensivo</b> 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm <b>Desarrollo de curriculum**</b> 10am-12pm <b>Salud de los senos y de cuello uterino</b> 11am-12pm <b>Entendiendo la diabetes 1</b> 11am-12pm <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm <b>Zumba Gold</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm <b>Cómo Iniciar como Mamá 3</b> 1:30pm-2:30pm (Español) <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 2:30pm-3:30pm <i>Demostración de comida</i> <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Entendiendo la diabetes 8</b> 3pm-4pm (Español) <b>Comidas sabrosas para niños con Alex</b> 4:15pm-5pm <i>Demostración de comida</i> <b>Chocolate caliente y manualidades</b> 4:30pm-5:30pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>Empezando Zumba</b> 9:30am-10:30am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm <b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Tonifique y moldee</b> 10:30am-11:30am <b>Ejercicio en silla</b> 12pm-1pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 1pm-2pm <b>Sus beneficios de salud y bienestar</b> 1pm-2pm (Español) <b>Zumba en silla</b> 2pm-3pm <b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <i>Ejercicio deportivo y acondicionamiento.</i> <b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Apoyo para nuevos padres</b> 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo ligero <b>Grupo para nuevos padres de lactancia</b> 10am-12pm <b>Hora social de mamás</b> 12pm-1pm <b>Grupo prenatal dirigido por parteras</b> 1pm-2:30pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Baile y Ritmo</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm <b>Movimiento y movilidad</b> 1pm-2pm <b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 1:30pm-2:30pm <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm <b>Ejercicio intensivo para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Ejercicio intensivo</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 10am-11am <b>Entrenamiento de Circuito</b> 10:30am-11:30am <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm <b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <i>Ejercicio deportivo y acondicionamiento.</i> <b>Zumba Toning</b> 5pm-6pm</p>	
<p><b>27</b></p> <p><b>Fuerza y acondicionamiento</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>Dejar el tabaco</b> 9:30am-10:30am</p> <p><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Kickboxing</b> 10:30am-11:30am <b>Corazon Saludable 1</b> 11am-12pm <b>Movimiento y movilidad</b> 12pm-1pm <b>Lean Fusion</b> 1pm-2pm <i>Combinación de baile y ritmo con movimiento y movilidad</i> <b>Respira bien, vive bien 1</b> 1:30pm-2:30pm (Español) <b>Orientación de Goodwill</b> 1:30pm-2:30pm <b>Meditación con té</b> 2pm-3pm <b>Entendiendo la diabetes 9</b> 3pm-4pm (Español) <b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm <b>Tonifique y moldee</b> 4:30pm-5:30pm <b>Baile para niños</b> 5pm-5:45pm <b>Estiramiento</b> 5:30pm-6pm</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Especialista de Renovación de Medi-Cal</b> <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>Ejercicio intensivo</b> 10am-11am <b>Hora de jugar para mentes de pequeños</b> 10am-11am <b>Clase sobre ciudadanía</b> 10am-11am y 4pm-5pm <b>Desarrollo de curriculum**</b> 10am-12pm <b>Club de lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Conceptos básicos de computación</b> 12pm-1:30pm <b>Zumba Gold</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de Microsoft Word</b> 1:30pm-2:30pm <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 2:30pm-3:30pm <i>Demostración de comida</i> <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Comidas sabrosas para niños con Alex</b> 4:15pm-5pm <i>Demostración de comida</i> <b>Chocolate caliente y manualidades</b> 4:30pm-5:30pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>HIIT</b> 9am-10am <b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm <b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am y 10am-11am <b>Empezando Zumba</b> 9:30am-10:30am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Club de trabajo**</b> 10am-12pm <b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Tonifique y moldee</b> 10:30am-11:30am <b>Ejercicio en silla</b> 12pm-1pm <b>Entrenamiento de circuito</b> 1pm-2pm <b>Zumba en silla</b> 2pm-3pm <b>Artes y manualidades para niños</b> 4pm-4:45pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <i>Ejercicio deportivo y acondicionamiento.</i> <b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Power Yoga</b> 9am-10am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p><b>Apoyo para nuevos padres</b> 10am-2:30pm Llamando a nuevos y futuros padres! Vengan para recibir ayuda, conexiones y apoyo. Se invita a las parejas. Se proporcionará un almuerzo ligero <b>Grupo para nuevos padres de lactancia</b> 10am-12pm <b>Hora social de mamás</b> 12pm-1pm <b>Grupo prenatal dirigido por parteras</b> 1pm-2:30pm</p> <p><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm <b>Baile y Ritmo</b> 10:30am-11:30am <b>Yoga en silla</b> 12pm-1pm <b>Fundamentos de Excel**</b> 12pm-1:30pm <b>Movimiento y movilidad</b> 1pm-2pm <b>Fundamentos de PowerPoint**</b> 1:30pm-2:30pm <b>Introducción a la IA</b> 2:30pm-3:30pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm <b>Ejercicio intensivo para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Hora de ejercicio familiar</b> 5pm-5:45pm <b>Ejercicio intensivo</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Kickboxing</b> 9:30am-10:30am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</p> <p><b>Fiesta de cumpleaños en Enero</b> Para niños de 0 a 5 años con sus padres 10am-12pm <i>Trae a tus pequeños humanos a celebrar</i></p> <p><b>Entrenamiento de Circuito</b> 10:30am-11:30am <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba Gold</b> 1:30pm-2:30pm <b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm <b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 4pm-5pm <b>Zumba para niños</b> 4:15pm-5pm <b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm <i>Ejercicio deportivo y acondicionamiento.</i> <b>Zumba para tonificar</b> 5pm-6pm</p>