

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Mes de la Concientización sobre la Salud Materna</p> <p>Aprenda formas sencillas de cuidarse a usted y a su bebé. Busque el listón para unirse a las clases.</p> <p>Los paquetes de Julio 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</p> <p>¿Necesita ayuda con los beneficios de IEHP, la actualización de datos demográficos o el cambio de un proveedor? Hable con un representante de Servicios para Miembros. Están disponibles los martes y jueves, 9am-4:30pm.</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 5</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm</p> <p>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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</p> <p>Cardio Mix 10am-10:45am</p> <p>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</p> <p>Yin Yoga 3pm-3:45pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Tai Chi 5pm-5:45pm</p>	<p>Leyenda</p> <p>**Se requiere confirmación de Asistencia</p> <p>Color de fuente azul— edades 0-4 con padres</p> <p>Color de fuente morada— edades 5-11 con padres</p> <p>Color de fuente Negra— edades 12+</p>	<p>¡ESCANEE!</p> <p>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	<p>Acompañenos para un Baby Shower organizado por SBX 1</p> <p>9am-11am</p> <p>Futuras Mamás o nuevas Mamás (asta 1 año de edad)</p> <p>Escanee el código QR para inscribirse.</p> <p>Vivir Bien en la Comunidad #3 9am-10am</p> <p>Diabetes entre Amigos #5 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Ejercicio en silla 12pm-12:45pm</p> <p>Diabetes entre Amigos #5 12pm-1pm</p> <p>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</p> <p>Meditación 2pm-2:45pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #1 (español) 3pm-4pm</p> <p>Estiramiento Consciente 3pm-3:45pm</p> <p>Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Cardio Mix 5pm-5:45pm</p>
<p>**Especialista de Renovación de IEHP 4</p> <p>Programa de bienestar para madres 9am-11am</p> <p>Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 2 (bilingüe) 9am-10:30am</p> <p>Actividad de Cuidado Personal — Día de la Mamá 10:30am-11:15am</p> <p>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</p> <p>Estiramiento consciente 12pm-12:45pm</p> <p>Fuerza, energía para el cuerpo (bilingüe) 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 2pm-2:45pm</p> <p>Artes y Manualidades — Día de la Mamá (bilingüe) 2pm-2:45pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm</p> <p>Tai Chi para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 12</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 11am-7pm</p> <p>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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</p> <p>Cardio Mix 10am-10:45am</p> <p>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</p> <p>Yin Yoga 3pm-3:45pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Tai Chi 5pm-5:45pm</p>	<p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 7</p> <p>Pilates sobre un tapete 9am-9:45am</p> <p>Embarazo y Parto (bilingüe) 9am-10am</p> <p>RCP (edades 14+) 10am-1pm</p> <p>Yin Yoga 10am-10:45am</p> <p>En forma para el rendimiento 11am-11:45am</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>RCP (edades 14+) (español) 1:30pm-4:30pm</p> <p>Tai Chi 2pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm</p> <p>Actividad de cuidado personal — Día de la Mamá 4pm-4:45pm</p> <p>Laboratorio de emprendimiento para niños— Conceptos básicos de negocios y liderazgo (Grados K-12º grado) 4:30pm-6pm</p> <p>Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>HIIT 9am-9:30am</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 (español) 9am-10am</p> <p>Sudar al ritmo 10am-10:45am</p> <p>Dejar de fumar (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</p> <p>Ejercicio en silla 12pm-12:45pm</p> <p>Dejar de fumar 12pm-1pm</p> <p>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</p> <p>Boxeo aeróbico 2pm-2:30pm</p> <p>Meditación 2pm-2:45pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 3pm-4pm</p> <p>Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm</p> <p>Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>
<p>**Especialista de Renovación de IEHP 11</p> <p>Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 3 (bilingüe) 9am-10:30am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am</p> <p>Meditación 10am-10:45am</p> <p>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</p> <p>Artes y manualidades Maternas (bilingüe) 11am-11:45am</p> <p>Estiramiento consciente 12pm-12:45pm</p> <p>Actividades Marternas de cuidado personal (bilingüe) 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 2pm-2:45pm</p> <p>El corazón activo (bilingüe) 2pm-2:45pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm</p> <p>Fuerza segura de la zona central durante el embarazo y el posparto 3pm-3:45pm</p> <p>Tai Chi para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 19</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm</p> <p>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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</p> <p>Cardio Mix 10am-10:45am</p> <p>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</p> <p>Yin Yoga 3pm-3:45pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Tai Chi 5pm-5:45pm</p>	<p>**Especialista de Renovación de IEHP 13</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</p> <p>Conservación de energía y no use el celular mientras conduce (bilingüe) 10am-11am</p> <p>Estiramiento consciente 10am-10:45am</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am</p> <p>Ejercicios aeróbicos en silla 12pm-12:45pm</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-12:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm</p> <p>Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida mas saludable 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm</p> <p>Estiramiento y Movilidad 4pm-4:45pm</p> <p>Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 14</p> <p>Pilates sobre un tapete cancelado</p> <p>Yin Yoga cancelado</p> <p>En forma para el rendimiento cancelado</p> <p>Zumba cancelado</p> <p>Equilibrio y estabilidad cancelado</p> <p>Actividad de cuidado personal maternas (bilingüe) 2pm-2:45pm</p> <p>Tai Chi 2pm-2:30pm</p> <p>Artes y manualidades maternas (bilingüe) 3pm-3:45pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm</p> <p>Laboratorio de emprendimiento para niños— Desarrollo de ideas y resolución de problemas (K-5º grado) 4pm-5pm (6º-12º grado) 5pm-6pm</p> <p>Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>HIIT 9am-9:30am</p> <p>Diabetes entre Amigos #6 (español) 9am-10am</p> <p>Sudar al ritmo 10am-10:45am</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 10:30am-11:30am</p> <p>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</p> <p>Ejercicio en silla 12pm-12:45pm</p> <p>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 12pm-1pm</p> <p>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 2pm-2:30pm</p> <p>Meditación 2pm-2:45pm</p> <p>Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm</p> <p>Diabetes entre Amigos #6 3pm-4pm</p> <p>Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Cardio Mix 5pm-5:45pm</p>
<p>**Especialista de Renovación de IEHP 18</p> <p>Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 4 (bilingüe) 9am-10:30am</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am</p> <p>Meditación 10am-10:45am</p> <p>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</p> <p>Estiramiento consciente 12pm-12:45pm</p> <p>Respiración 101 (Bilingüe) 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 2pm-2:45pm</p> <p>Estambre y telar (Bilingüe) 2pm-2:45pm</p> <p>Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm</p> <p>Fuerte durante su ciclo 3pm-3:45pm</p> <p>Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 26</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm</p> <p>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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</p> <p>Cardio Mix 10am-10:45am</p> <p>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</p> <p>Yin Yoga 3pm-3:45pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Tai Chi 5pm-5:45pm</p>	<p>**Especialista de Renovación de IEHP 20</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</p> <p>Estiramiento Consciente 10am-10:45am</p> <p>Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe) 10:30am-11:30pm</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am</p> <p>Ejercicios aeróbicos en silla 12pm-12:45pm</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-12:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm</p> <p>Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm</p> <p>Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Estiramiento y Movilidad 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 21</p> <p>Pilates sobre un tapete 9am-9:45am</p> <p>Yin Yoga 10am-10:45am</p> <p>Estambre y telar (bilingüe) 10am-11am</p> <p>En forma para el rendimiento 11am-11:45am</p> <p>Café y Pintura Maternal (bilingüe) 12pm-12:45pm</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>*Orientación para Miembros de IEHP 1pm-2pm 2pm-3pm (español)</p> <p>*Los miembros activos de IEHP Medi-Cal que cumplan con los requisitos reciben una tarjeta de regalo de \$15 para comestibles. Llame para obtener más información.</p> <p>Tai Chi 2pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm</p> <p>Laboratorio de emprendimiento para niños — Marca e identidad del negocio (K-5º grado) 4pm-5pm (6º-12º grado) 5pm-6pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 5pm-5:45pm</p>	<p>Corazon saludable #3 (español) 9am-10am</p> <p>HIIT 9am-9:30am</p> <p>Sudar al ritmo 10am-10:45am</p> <p>Vivir plenamente #3 (español) 10:30am-11:30am</p> <p>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</p> <p>Ejercicio en silla 12pm-12:45pm</p> <p>Vivir plenamente #3 12pm-1pm</p> <p>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</p> <p>Boxeo Aeróbico 2pm-2:30pm</p> <p>Meditación 2pm-2:45pm</p> <p>Corazon saludable #1 (español) 3pm-4pm</p> <p>Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm</p> <p>Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm</p>
<p>CERRADO en conmemoración de Memorial Day</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 26</p> <p>Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm</p> <p>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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</p> <p>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</p> <p>Cardio Mix 10am-10:45am</p> <p>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</p> <p>Yin Yoga 3pm-3:45pm</p> <p>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Tai Chi 5pm-5:45pm</p>	<p>**Especialista de Renovación de IEHP 27</p> <p>Celebración del Mes de la Herencia Asiática y las Islas del Pacífico 9am-10:30am</p> <p>Se ofrecerán bocadillos y refrigerios hasta agotar existencias</p> <p>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am</p> <p>Ejercicios aeróbicos en silla 12pm-12:45pm</p> <p>Yoga para principiantes 12pm-12:45pm</p> <p>Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm</p> <p>Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm</p> <p>Herramientas digitales para una vida mas saludable (español) 2:30pm-3:30pm</p> <p>Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm</p> <p>Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Estiramiento y Movilidad 4pm-4:45pm</p> <p>Zumba 5pm-6pm</p>	<p>Representante de Servicios para Miembro 28</p> <p>*Salud de los senos y de cuello uterino (bilingüe) 9am-10am</p> <p>*Premio De Rifa En Clase</p> <p>Pilates sobre un tapete 9am-9:45am</p> <p>Yin Yoga 10am-10:45am</p> <p>Estambre y telar (Bilingüe) 10am-11am</p> <p>En forma para el rendimiento 11am-11:45am</p> <p>Café y pintura (bilingüe) 12pm-12:45pm</p> <p>Zumba 12pm-12:45pm</p> <p>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</p> <p>Tai Chi 2pm-2:30pm</p> <p>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm</p> <p>Fuerza segura de la zona central durante el embarazo y el posparto 3pm-3:45pm</p> <p>Laboratorio de emprendimiento para niños— Dinero y finanzas (K-5º grado) 4pm-5pm (6º-12º grado) 5pm-6pm</p> <p>Sudar al ritmo 5pm-6pm</p>	<p>Evento de Bienestar Materno 29</p> <p>10am-12pm</p> <p>Apoyo Prenatal y Postparto</p> <p>*Artículos gratuitos para Mamás y bebés, rifas, Se ofrecerán bocadillos y refrigerios hasta agotar existencias</p> <p>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</p> <p>Corazon saludable #1 (español) 1:15pm-2:15pm</p> <p>Meditación 2pm-2:45pm</p> <p>Respire Bien, Viva Bien #2 2:30pm-3:30pm</p> <p>Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm</p> <p>Corazon saludable #1 4pm-5pm</p> <p>Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</p> <p>Cardio Mix 5pm-5:45pm</p>

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

Todas las clases son por orden de llegada.

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503
(frente a Galleria at Tyler)

De lunes a viernes, 9am-6pm

1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711

www.iehp.org/crcClasses