

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am 3 Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 1 (bilingüe) 9am-10:30am Meditación 10am-10:45am Zumbini (edades 0-3) 11am-11:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Soy feliz y saludable 12pm-12:45pm Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Artes y manualidades (bilingüe) 1pm-1:45pm Ejercicio de la zona central 2pm-2:45pm Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 3pm-3:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Baby and Me Social (edades 0-3) 4:15pm-5pm Zumba 5pm-6pm	Mamogramas GRATIS 9am-5pm 4 Venga y participe con nosotros en actividades de cuidado personal, excelente información y más! Además, ¡bolsas de regalos gratis! Se requiere confirmación de asistencia. Miembros de IEHP Músculos y huesos en la etapa media de la vida 9am-9:45am Hidratación saludable 10am-10:45am Artes y manualidades (bilingüe) 11am-11:45am Desmintiendo Mitos del Ejercicio 12pm-12:45pm Fuerte durante su ciclo 1pm-1:45pm Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 2pm-2:45am Respiración 101 3pm-3:45pm El ejercicio durante la menopausia 4pm-4:45pm Artes y manualidades (bilingüe) 5pm-5:45pm	**Especialista de Renovación de IEHP 5 Forma y rendimiento funcional 9am-10am Programa de bienestar para madres 9am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Diabetes entre Amigos #6 11:30am-12:30pm (español) 1pm-2pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:50pm Pilates sobre un tapete 4pm-4:45pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 (español) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm	Baile cardiovascular 9am-10am 6 Beneficios De Salud Mental 9am-10am Orientación de servicios para Miembro 10am-11am 11am-12pm (español) Yin Yoga 10:30am-11:30am CPR (español) 12pm-3pm Zumba 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:15pm Tai Chi 2:30pm-3pm CPR 3pm-6pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 7 10am-6pm 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. Entrenamiento Bootcamp 9am-9:45am Zumba 10am-10:45am Meditación 11am-11:45am En forma para el rendimiento 12pm-12:45pm Cardio con ritmo disco 1pm-1:45pm Fuerza y Movilidad 2pm-2:45pm Mente sobre Materia: Grupo 3, Sesión 2 (de 5 a 17 años) 3pm-5pm Niños en forma (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am 10 Diabetes entre Amigos #2 9am-10am (español) 10:30am-11:30am Meditación 10am-10:45am Mat Pilates 11am-11:45pm Estiramiento consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Dejar de fumar 1pm-2pm 2:30pm-3:30pm (español) Cardio con ritmo disco 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba Cancelado	CERRADO en conmemoración del Día de los Veteranos 11	**Especialista de Renovación de IEHP 12 Forma y rendimiento funcional 9am-10am Programa de bienestar para madres 9am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Conservación de energía y no use el celular mientras conduce (bilingüe) 11am-12pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Herramientas digitales para una vida mas saludable 12:15pm-1:15pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Corazón Saludable #1 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:50pm Pilates sobre un tapete 4pm-4:45pm Corazón Saludable #1 (español) 4pm-5pm Zumba 5pm-6pm	Evento de empleo Goodwill 10am-1pm 13 **Escanee el código QR para registrarse goodwill Goodwill Southern California Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:15pm Los beneficios mentales de estar en forma 1:30pm-2:30pm Taichi 2:30pm-3pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Soy feliz y saludable 3:15pm-4pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 1 4pm-6pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 14 10am-6pm 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. Entrenamiento Bootcamp 9am-9:45am Zumba 10am-10:45pm Meditación 11am-11:45am En forma para el rendimiento 12pm-12:45pm Cardio con ritmo disco 1pm-1:45pm Fuerza y Movilidad 2pm-2:45pm Sueña en Grande, Planea en Grande: Grupo 3, Sesión 3 (de 5 a 17 años) 3pm-5pm Niños en forma (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm
DÍA DE LA SALUD DEL HOMBRE 17 Cardio con ritmo disco 9am-9:45am Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 2 (bilingüe) 9am-10:30am Yin Yoga 10:30am-11:30am Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos 11am-12pm Zumba 12pm-1pm Soy feliz y saludable 1pm-2pm Estiramiento Consciente 1:30pm-2:15pm Hidratación saludable (bilingüe) 2pm-3pm Taichi 2:30pm-3pm Beneficios De Salud Mental 3pm-4pm Fuerza y Acondicionamiento 3pm-3:45pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	En forma para el rendimiento 9am-10am 18 Respire Bien, Viva Bien #1 (español) 9am-10am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Diabetes entre Amigos #3 (español) 10:30am-11:30am Anatomía y Fisiología Reproductiva (bilingüe) 9am-10am Zumba 12pm-1pm Diabetes entre Amigos #3 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Educación financiera (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Respire Bien, Viva Bien #1 4pm-5pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Yin Yoga 5pm-6pm	*Especialista de Renovación de IEHP* 19 Forma y rendimiento funcional 9am-10am Programa de bienestar para madres 9am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe) 11am-12pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Educación financiera 1pm-2pm Fuerza y Acondicionamiento 1:30pm-2:30pm Herramientas digitales para una vida mas saludable (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:50pm Sitio web de IEHP 4pm-5pm Pilates sobre un tapete 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	20 Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 21 10am-6pm 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. Entrenamiento Bootcamp 9am-9:45am Zumba 10am-10:45pm Meditación 11am-11:45am En forma para el rendimiento 12pm-12:45pm Cardio con ritmo disco 1pm-1:45pm Fuerza y Movilidad 2pm-2:45pm Alimenta tu Cuerpo, Nutre tu Futuro: Grupo 3, Sesión 4 (de 5 a 17 años) 3pm-5pm Niños en forma (de 4 a 11 años) 5:15pm-6pm
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am 24 Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 3 (bilingüe) 9am-10:30am Meditación 10am-10:45am *Ejercicio de acción de gracias *Unase a un entrenamiento especial con las 3 instructoras. 11am-12pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Artes y manualidades (bilingüe) 1pm-1:45pm CERRADO 2pm-5pm	En forma para el rendimiento 9am-9:45am 25 Sitio web de IEHP 9am-10am Ejercicio en silla 10am-10:45am *Ejercicio de acción de gracias *Unase a un entrenamiento especial con las 3 instructoras. 11am-12pm *Reunión de Amigos! (bilingüe) 1pm-3pm *Habrá refrigerios. Se requiere confirmación de asistencia. Traiga su platillo favorito para compartir. (Opcional) Estiramiento consciente 3pm-4pm Cardio con ritmo disco 4pm-5pm Ejercicio de acción de gracias para niños (de 4 a 11 años) 5pm-5:45pm Yin a la luz de las velas 5pm-6pm	**Especialista de Renovación de IEHP 26 Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am Programa de bienestar para madres 9am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10:30am-11:30am Fuerza y Movilidad 11am-11:45am *Programa de tutorías círculos de exito (de 5 a 17 años) *Regalos GRATIS para quienes asistan 11:30am-1:30pm Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm Ejercicio de la zona central 2pm-2:45pm *Hora de Películas para Niños (de 0-17 años) *Se proporcionará un refrigerio 3pm-3:45pm Pilates sobre un tapete 3pm-3:45pm Paso a Paso Arte para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 4pm-4:45pm Respiración 101 para niños	27 28 CERRADO en conmemoración del Día de Acción de Gracias	
Síganos en Facebook Leyenda **Se requiere confirmación de Asistencia Color de fuente azul— edades 0-3 Color de fuente morada— edades 4-11 Color de fuente Negra— edades 12+	MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD DEL HOMBRE Venga a los programas sobre la salud del Hombre durante todo el mes de noviembre y no se olvide de ponerse algo azul en los días en que vea el bigote. Los paquetes de Diciembre 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.

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

- 3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503 (frente a Galleria at Tyler)
- De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm
- 1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711
- www.iehp.org/crcClasses