

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Entrenamiento en Circuito con Alex9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Respire bien, viva bien #2 9am-10am (Español) Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Risas y juegos 10:15am-11am Corazón Saludable #2 10:30am-11:30am (Español) Pequeños aprendices 11:15am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Corazón Saludable #1 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 2pm-3pm Respire bien, viva bien #2 2:30pm-3:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Apoyo con tarea y actividades Manualidades y cuidado personal 3pm-4pm Hora de la merienda con Lizette 4pm-4:45pm Tejer y hacer crochet (Autodirigido) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Yoga restaurativa 5pm-6pm	Especialista de renovación de IEHP 4 Hora de jugar para mentes de pequeños 9am-10am Evento de trabajo de Goodwill 10am-2pm Para más información llame 760-885-7491 Desarrollo de currículum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-12pm & 4pm-6pm Zumbini 10:15am-12pm Zumba Gold 11am-12pm Preparación para desastres 11am-11:30am (Español) Herramientas digitales para una vida más saludable 11am-12pm (Español) Zumba en silla 12pm-1pm Nutrir y florecer 12pm-1pm & 1pm-2pm (Español) Meditación con té 2pm-2:45pm Apoyo con las tareas 3pm-4pm Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Ataque de merienda con Alex 4pm-4:45pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm	Zumba para tonificar 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Club de trabajo**** 10am-12pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Zumba 11am-12pm Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm Club Masculino de Nutrición y Movimiento 1pm-2pm Demostración de comida Salud de los senos y de cuello uterino 1pm-2pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Apoyo con tarea y actividades Zumba Familiar 4:15pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Campamento de ejercicio para niños 5pm-5:45pm Zumba para tonificar 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Un Mejor Yo 9am-10am RCP 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Grupo de apoyo de pérdida y duelo 10am-11am Club de trabajo**** 10am-12pm Pequeños aprendices 10:15am-11am Zumba 11am-12pm Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm CERRADO 2pm-5pm	HIIT 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Ingles como segundo idioma 10am-12pm & 4pm-6pm Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes 10am-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Fuerza y acondicionamiento 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm Apoyo con las tareas 3pm-4:30pm Hatha Yoga 4pm-5pm Ataque de merienda con Alex 4pm-4:45pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Autocuidado y manualidades 5pm-6pm Zumba Gold 9am-10am Reunión de la red de socios 9am-11am Grupo para nuevos padres de lactancia 10am-1pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm & 4pm-6pm Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes 10am-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Fuerza y acondicionamiento 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Beneficios de IEHP 101 11:30am-12:30pm & 12:30-1:30pm (Español) Ejercicio de Pound 12pm-1pm Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm Flujo de energía 2pm-3pm Hatha Yoga 4pm-5pm Ataque de merienda con Alex 4pm-4:45pm Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm Autocuidado y manualidades 5pm-6pm	Ejercicio intensivo 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Desalmuerzo con Lizette 11am-12pm Demostración de comida Pequeños aprendices 11:15am-12pm Zumba en silla 12pm-1pm Yin Yoga 2pm-3pm Club Masculino de Nutrición y Movimiento 3pm-4pm Demostración de comida Zumba 4pm-5pm Club de liderazgo para jóvenes 4:30pm-5:50pm Noche de juegos Trae a toda la familia 4pm-5:30pm Todas las edades con sus padres Mientras duren las reservas Ejercicio intensivo 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Desalmuerzo con Lizette 11am-12pm Demostración de comida Pequeños aprendices 11:15am-12pm Zumba en silla 12pm-1pm Yin Yoga 2pm-3pm Club Masculino de Nutrición y Movimiento 3pm-4pm Demostración de comida Zumba 4pm-5pm Club de liderazgo para jóvenes 4:30pm-5:50pm Noche de Cine Trae a toda la familia 4pm-5:30pm Todas las edades con sus padres Mientras duren las reservas Ejercicio de Pound 5pm-6pm Torneo de videojuegos 1pm-3pm Yin Yoga 2pm-3pm Club de liderazgo para jóvenes 4:30pm-5:50pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm
Kickboxing 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Corazón Saludable #3 9am-10am (Español) Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Risas y juegos 10:15am-11am Una vida con consciencia plena #2 10:30am-11:30am (Español) Movimiento y movilidad 11am-12pm Pequeños aprendices 11:15am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Una vida con consciencia plena #2 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 2pm-3pm Corazón Saludable #2 2:30pm-3:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Apoyo con tarea y actividades Clase de arte 4pm-5:30pm Tejer y hacer crochet (Autodirigido) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Yoga restaurativa 5pm-6pm	Especialista de renovación de IEHP 18 Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Desarrollo de currículum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-12pm & 4pm-6pm Zumbini 10:15am-11am & 11:15am-12pm Zumba Gold 11am-12pm Nutrir y florecer 12pm-1pm (Español) Kickboxing en silla 12pm-1pm Charla con el entrenador 1pm-2pm Meditación con té 2pm-2:45pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Apoyo con tarea y actividades Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Zumba Familiar 4:15pm-5pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm Yoga 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Conozca sus derechos ** 9:30am-10:30am Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Risas y juegos 10:15am-11am HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm Pequeños aprendices 11:15am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Torneo de videojuegos 1pm-3pm Fundamentos de nutrición 2pm-3pm Tejer y hacer crochet (Autodirigido) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Yoga restaurativa 5pm-6pm	Zumba para tonificar 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am 9am-10am & 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Club de trabajo**** 10am-12pm Pequeños aprendices 10:15am-11am Zumba 11am-12pm Movimiento y movilidad 12:30pm-1:30pm Herramientas digitales para una vida más saludable 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Apoyo con tarea y actividades Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Zumba en Familia 4:45pm-5:30pm Zumba para tonificar 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Club de trabajo**** 10am-12pm Pequeños aprendices 10:15am-11am Zumba 11am-12pm Club Masculino de Nutrición y Movimiento 1pm-2pm Demostración de comida Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Zumba en Familia 4:45pm-5:30pm	Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes 10am-6pm Su hijo/a debe tener una cita de bienestar? Llame al 866-228-4347 Su hijo/a debe tener una cita de opción 5 para verificar su elegibilidad y programar una cita o acérquese sin cita previa. ¡Los grandes futuros comienzan aquí!** Programación extraescolar para edades 6-12. Se requiere solicitud. Para mas información llame al 909-856-8689 o Escanee el Código QR.apply. Mes de la Salud Masculina Busca el y únete a una clase gratuita	CERRADO en conmemoración del Día de Acción de Gracias
Legenda **Se requiere inscripción previa y/o solicitud Color de fuente azul - Clases para bebes y niños de 0-4 años con sus padres Color de fuente morado - clases para niños de 5 - 11 años con sus padres Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 - 17 años Color de fuente negro - Clases para 12 años y mayor Naranja oscuro - Todas las clases de edad HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino STEM - Ciencia, ingeniería, tecnología, Matemáticas Color de fuente azul oscuro - Clases de Boy y Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones	Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita. ¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de Lunes a Viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy mismo!			