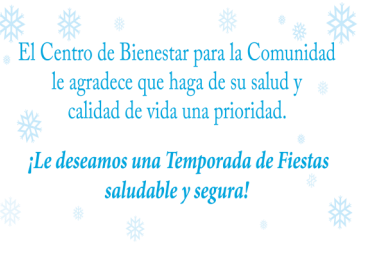


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am 1 Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 4 (bilingüe) 9am-10:30am Meditación 10am-10:45am Zumbini (edades 0-3) 11am-11:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm Baby and Me Social (edades 0-3) 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 Sitio web de IEHP 4pm-5pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Enforma para el rendimiento 9am-10am 2 Trata de personas (bilingüe) 9am-10am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Zumba 12pm-1pm Hidratación saludable 12pm-1pm Diabetes entre Amigos #4 (español) 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Diabetes entre Amigos #4 2:30pm-3:30pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 4pm-5pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Yin Yoga 5pm-6pm	**Especialista de Renovación de IEHP 3  Mamogramas GRATIS 9am-5pm 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. Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am Programa de bienestar para madres 9am-11am Ejercicios cardiovascularesy de fuerza 10am-10:45am Club de Tejido y Crochet (Bilingüe, autodirigido) 11am-12:30pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 11am-12:30pm Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Artes y manualidades (bilingüe) 1pm-1:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Estiramiento y Movilidad 2pm-2:45pm El ejercicio durante la menopausia 2pm-2:45pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Sitio web de IEHP 3pm-3:45pm Pilates sobre un tapete 4pm-4:45pm Los beneficios mentales de estar en forma 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Baile cardiovascular 9am-9:45am 4 Medicare 101 9am-9:30am 9:30am-10am (español) Orientación de servicios para Miembro 10am-11am 11am-12pm (español) Yin Yoga 10am-10:45am Forma y rendimiento funcional 11am-11:45am Connect IE 12pm-12:45pm Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Soy feliz y saludable 1pm-1:45pm Tai Chi 2pm-2:45pm Sitio web de IEHP 2pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 3pm-3:45pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 3 4pm-6pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	 Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 5 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 Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Meditación 1pm-1:45pm Cardio con ritmo disco 2pm-2:45pm Yo Soy Suficiente: Grupo 3, Sesión 5 (de 5 a 17 años) 3pm-5pm Artes y manualidades para familias (edades 4+) 5:15pm-6pm
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am 8 Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 5 (bilingüe) 9am-10:30am Meditación 10am-10:45am Zumbini (edades 0-3) 11am-11:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm Baby and Me Social (edades 0-3) 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 Sitio web de IEHP 4pm-5pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	En forma para el rendimiento 9am-10am 9 Corazon Saludable #3 (español) 9am-10am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Vivir Saludable:Lo mejor de mi #1 (español) 10:30am-11:30am Músculos y huesos en la etapa media de la vida 12pm-1pm Zumba 12pm-1pm Vivi Saludable:Lo mejor de mi #1 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Respiración 101 2pm-2:45pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Fuerte durante su ciclo 3pm-3:45pm Corazón Saludable #3 4pm-5pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Yin Yoga 5pm-6pm	**Especialista de Renovación de IEHP 10 Estrategias para Buscar Trabajo (español) 9am-10am Programa de bienestar para madres 9am-11am Forma y rendimiento funcional 10am-10:45am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Alto uso de energía y servicios de terceros (bilingüe) 11am-12pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Artes y manualidades (bilingüe) 1pm-1:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Estiramiento y Movilidad 2pm-2:45pm Herramientas digitales para una vida mas saludable 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Pilates sobre un tapete 4pm-4:45pm Los beneficios mentales de estar en forma 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Baile cardiovascular 9am-9:45am 11 Los beneficios mentales de estar en forma 9am-9:45am Hidratación saludable (bilingüe) 10am-10:45am Yin Yoga 10am-10:45am Forma y rendimiento funcional 11am-11:45am Respiración 101 11am-11:45am Connect IE 12pm-12:45pm Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Soy feliz y saludable 1pm-1:45pm Tai Chi 2pm-2:45pm Sitio web de IEHP 2pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 3pm-3:45pm Entrenamiento Bootcamp 4pm-4:45pm Padres 24/7: Grupo 1, Sesión 3 4pm-6pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	 Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 12 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 Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Meditación 1pm-1:45pm Cardio con ritmo disco 2pm-2:45pm Lidera el Camino: Grupo 3, Sesión 6 (de 5 a 17 años) 3pm-5pm Artes y manualidades para familias (edades 4+) 5:15pm-6pm
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am 15 Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 6 (bilingüe) 9am-10:30am Meditación 10am-10:45am Zumbini (edades 0-3) 11am-11:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm Baby and Me Social (edades 0-3) 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 Sitio web de IEHP 4pm-5pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	En forma para el rendimiento 9am-10am 16 Vivir plenamente #1 (español) 9am-10am Cardio con ritmo disco 10:30am-11:30am Diabetes entre Amigos #5 (español) 10:30am-11:30am Hidratación saludable 12pm-1pm Zumba 12pm-1pm Una vida con consciencia plena #1 1pm-2pm Equilibrio y estabilidad 1:30pm-2:30pm Ejercicio durante la menopausia 2pm-2:45pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 3pm-3:45pm Diabetes entre Amigos #5 4pm-5pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Yin Yoga 5pm-6pm	*Especialista de Renovación de IEHP 17 Estrategias para Buscar Trabajo (español) 9am-10am Programa de bienestar para madres 9am-11am Forma y rendimiento funcional 10am-10:45am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe) 11am-12pm Yoga para principiantes 12pm-1pm Artes y manualidades (bilingüe) 1pm-1:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Estiramiento y Movilidad 2pm-2:45pm Herramientas digitales para una vida mas saludable (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Connect IE Web 4pm-5pm Pilates sobre un tapete 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	18  Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO	 Clínica de bienestar para niños y adultos jóvenes 19 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 Equilibrio y estabilidad 11am-11:45am Yoga en silla 12pm-12:45pm Ejercicio en silla 1pm-1:45pm Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm  Winter Wonderland 4:30pm-6pm  Acompañenos Distribución de juguetes Se requiere inscripción previa (edades 0-17). Llame al 1-866-228-4347 para obtener más información. Cantidades limitadas. El niño y el tutor legal deben estar presentes.
Meditación 9am-9:45am 22 Entrenamiento Bootcamp 10am-10:45am Soy feliz y saludable 10am-10:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Respiración 101 12pm-12:45pm Zumbini (edades 0-3) 1pm-1:45pm Artes y manualidades para Familias (edades 4+) 2:15pm-3pm Yoga en Familia (edades 4+) 3pm-3:45pm Dibujo paso a paso en Familia (edades 4+) 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para Familias (edades 4+) 4pm-4:45pm Respiración 101 para Familias 4pm-4:45pm Hora de Juegos en Familia 5pm-6pm	Entrenamiento Bootcamp 9am-9:45am 23 Los beneficios mentales de estar en forma 10am-11am Baile cardiovascular 10:30am-11:15am Equilibrio y estabilidad 11am-11:50am Ejercicio durante la menopausia 11:30am-12:30pm Zumba 12pm-1pm Ejercicio en silla 1pm-2pm Artes y manualidades para familias (edades 4+) 2:15pm-3pm Fitness de guerreros para Familias (edades 4+) 3pm-3:45pm Yoga en Familia (edades 4+) 3:15pm-4pm *Hora de Películas para familias *Se proporcionará un refrigerio 4pm-4:45pm Hora de Juegos en Familia 5pm-5:45pm Yin Yoga 5pm-6pm	**Especialista de Renovación de IEHP 24 Baile cardiovascular 9am-10am Club de Tejido y Crochet (Bilingüe, autodirigido) 10am-11:30am Yin Yoga 10:15am-11:15am Zumba 11:30am-12:30pm Estiramiento y Movilidad 12:45pm-1:45pm Yoga en Familia (edades 4+) 2pm-3pm Artes y manualidades para Familias (edades 4+) 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para Familias (edades 4+) 3:15pm-4pm *Estación de envoltura de regalos 4pm-5pm *Se proporcionará el material para envolver. Traiga los regalos que desee envolver.	25  CERRADO	26
*Ejercicio de trineo con las 3 instructoras 29 9am-10am *Los espacios son limitados, es por orden de llegada. Meditación 10am-10:45am Zumbini (edades 0-3) 11am-11:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm Baby and Me Social (edades 0-3) 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 CERRADO 3pm-6pm	En forma para el rendimiento 9am-9:45am 30 CPR (español) 10am-1pm Cardio con ritmo disco 10am-10:45am Niños en forma (de 4 a 11 años) 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm CPR 1:30pm-4:30pm Fitness de guerreros para Familias (edades 4+) 1pm-1:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm Ejercicio en silla 3pm-3:45pm *Festejo de cumpleaños (Todas las edades) * Se proporcionará un refrigerio 4:30pm-6pm	**Especialista de Renovación de IEHP 31 En forma para el rendimiento 9am-9:45am Soy feliz y saludable 9am-9:45am Respiración 101 10am-10:45am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10am-10:45am Desmintiendo Mitos del Ejercicio 11am-11:45am Club de Tejido y Crochet (Bilingüe, autodirigido) 11am-12pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 12pm-12:45pm Artes y manualidades para niños (de 4 a 11 años) 1pm-1:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Estiramiento y Movilidad 2pm-2:45pm Respiración 101 para niños (de 4 a 11 años) 2pm-2:45pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Hidratación saludable para niños (de 4 a 11 años) 3pm-3:45pm Pilates sobre un tapete 4pm-4:45pm Dibujo paso a paso para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm	 El Centro de Bienestar para la Comunidad le agradece que haga de su salud y calidad de vida una prioridad. ¿Le deseamos una Temporada de Fiestas saludable y segura!  ¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS. 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	 Sigamos en Facebook   ¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS. 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+