

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | MIERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>Yoga 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</div> <div>Corazón Saludable #1 10am-11am (Spanish)</div> <div>Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div> <div>Respire bien, viva bien #1 11:30am-12:30am</div> <div>Yoga en silla 12pm-1pm</div> <div>Diabetes entre amigos #7 2:30pm-3:30pm (Spanish)</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Apoyo con tareas &amp; después de la escuela activities.</div> <div>Diabetes entre amigos #7 4pm-5pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div> <div>Yoga restaurativa 5pm-6pm</div>                                                                                                                                                                                                            |  | <div><div>1</div><div><b>Especialista de renovación de IEHP</b> 2</div><div>Zumba 9am-10am</div><div>Hora de jugar para mentes de pequeños 9am-10am</div><div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div><div>Desarrollo de curriculum** 10am-12pm</div><div>Clase de ciudadanía 10am-12pm &amp; 4pm-6pm</div><div>Zumbini 10:15am-12pm</div><div>Zumba Gold 11am-12pm</div><div>Preparación para desastres 11am-11:30am (Spanish)</div><div>Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm</div><div>Herramientas digitales para una vida saludable 1pm-2pm (Spanish)</div><div>Zumba en silla 1pm-2pm</div><div>Meditación con té 2pm-2:45pm</div><div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div><div>Apoyo con tareas &amp; después de la escuela activities.</div><div>Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm</div><div>Ejercicio de Pound 5pm-6pm</div></div>                                                               |  | <div>Zumba para tonificar 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Un Mejor Yo 10am-11am</div> <div>Club de trabajo** 10am-12pm</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Pequeños aprendices 10:15am-11am</div> <div>Zumba 11am-12pm</div> <div>Grupo de apoyo de pérdida y duelo 11am-12pm</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Apoyo con tareas &amp; después de la escuela activities.</div> <div>Zumba en Familia 4:45pm-5:45pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div>                                            |  | <div>Zumba Gold 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Ingles como segundo idioma 10am-12pm &amp; 4pm-6pm</div> <div>Clinica de bienestar infantil y de adultos jóvenes 10am-6pm</div> <div>Nutrición para Pequeños 10:15am-11am</div> <div>Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm</div> <div>Ejercicio de Pound 12pm-1pm</div> <div>Nutrir y florecer 1pm-2pm (Spanish)</div> <div>Rincón acogedor para café y chocolate caliente 3pm-4pm</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Apoyo con tareas &amp; después de la escuela activities.</div> <div>Autocuidado y manualidades 4pm-5pm</div> <div>Hatha Yoga 5pm-6pm</div>                                                                 |  | <div>Zumba 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Zumbini 10:15am-12pm</div> <div>Almuerzo con Lizette 11am-12pm</div> <div>Demostración de comida Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div> <div>Salud de los senos y de cuello uterino 1pm-2pm</div> <div>Yin Yoga 2pm-3pm</div> <div>Liderazgo juvenil 4:30pm-5:50pm</div> <div>Noche de Bingo ¡Trae a toda la familia! 4pm-5:30pm</div> <div>Todas las edades y niños acompañados de sus padres Se ofrecerán refrigerios ligeros Hasta agotar existencias</div> <div>Ejercicio de Pound 5pm-6pm</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <div>Desayuno con Lizette 9am-10am</div> <div>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Know Your Rights ** 9:30am-10:30am</div> <div>Risas y juegos 10:15am-11am</div> <div>Vivir Saludable: lo mejor de mí #1 10am-11am (Spanish)</div> <div>HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm</div> <div>Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div> <div>Corazón Saludable #3 11:30am-12:30pm</div> <div>Yoga en silla 12pm-1pm</div> <div>Fundamentos de nutrición 2pm-3pm</div> <div>Diabetes entre amigos #8 2:30pm-3:30pm (Spanish)</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Diabetes entre amigos #8 4pm-5pm</div> <div>Hora de la merienda con Lizette 4pm-4:45pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div> <div>Yoga restaurativa 5pm-6pm</div> |  | <div><div>8</div><div><b>Especialista de renovación de IEHP</b> 9</div><div>9am-5pm</div><div>Mamografías gratuitas en el centro!!* Es necesario registrarse.. Debe cumplir con los requisitos de elegibilidad para participar.</div><div>Llame para obtener más información. 866-228-4347 opción 5</div><div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div><div>Desarrollo de curriculum** 10am-12pm</div><div>Clase de ciudadanía 10am-12pm &amp; 4pm-6pm</div><div>Zumbini 10:15am-11am &amp; 11:15am-12pm</div><div>Zumba Gold 11am-12pm</div><div>Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm</div><div>Zumba en silla 1pm-2pm</div><div>Meditación con té 2pm-2:45pm</div><div>Boys &amp; Girls Club 3pm-4pm</div><div>Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm</div><div>Ataque de merienda con Alex 4pm-4:45pm</div><div>Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm</div><div>Ejercicio de Pound 5pm-6pm</div></div> |  | <div>Zumba para tonificar 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>RPC 9:30am-12:30pm</div> <div>1:30pm-4:30pm (Spanish)</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Club de trabajo** 10am-12pm</div> <div>Pequeños aprendices 10:15am-11am</div> <div>Zumba 11am-12pm</div> <div>Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm</div> <div>Club Masculino de Nutrición y Movimiento 2pm-3pm</div> <div>Demostración de comida Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Zumba en Familia 4:45pm-5:45pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div> |  | <div>Zumba Gold 9am-10am</div> <div>Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Ingles como segundo idioma 10am-12pm &amp; 4pm-6pm</div> <div>Clinica de bienestar infantil y de adultos jóvenes 10am-6pm</div> <div>Nutrición para Pequeños 10:15am-11am</div> <div>Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm</div> <div>Beneficios de IEHP 101 11:30am-12:30pm &amp; 12:30-1:30pm (Spanish)</div> <div>Ejercicio de Pound 12pm-1pm</div> <div>Nutrir y florecer 1pm-2pm (Spanish)</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-4:30pm</div> <div>Noche de Cine ¡Trae a toda la familia! 4pm-5:45pm</div> <div>Todas las edades y niños acompañados de sus padres Se ofrecerá una cena ligera y refrigerios.Hasta agotar existencias..</div> |  | <div>Ejercicio intensivo 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Zumbini 10:15am-11am</div> <div>Almuerzo con Lizette 11am-12pm</div> <div>Demostración de comida Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div> <div>Zumba en silla 12pm-1pm</div> <div>Yin Yoga 2pm-3pm</div> <div>CERRADO 3pm-5pm</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <div>Desayuno con Lizette 9am-10am</div> <div>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</div> <div>Respire bien, viva bien #1 10am-11am (Spanish)</div> <div>Risas y juegos 10:15am-11am</div> <div>Movement &amp; Mobility 11am-12pm</div> <div>Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div> <div>Vivir Saludable: lo mejor de mí #3 11:30am-12:30pm</div> <div>Yoga en silla 12pm-1pm</div> <div>Mindful Living #2 12pm-1pm</div> <div>Fundamentos de nutrición 2pm-3pm</div> <div>Diabetes entre amigos #9 2:30pm-3:30pm (Spanish)</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Diabetes entre amigos #9 4pm-5pm</div> <div>Hora de la merienda con Lizette 4pm-4:45pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div> <div>Yoga restaurativa 5pm-6pm</div>                                                                                           |  | <div><div>15</div><div><b>Especialista de renovación de IEHP</b> 16</div><div>Zumba 9am-10am</div><div>Herramientas digitales para una vida 9am-10am</div><div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div><div>Desarrollo de curriculum** 10am-12pm</div><div>Clase de ciudadanía 10am-12pm &amp; 4pm-6pm</div><div>Zumbini 10:15am-11am &amp; 11:15am-12pm</div><div>Zumba Gold 11am-12pm</div><div>Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm</div><div>Zumba en silla 1pm-2pm</div><div>Meditación con té 2pm-2:45pm</div><div>Boys &amp; Girls Club 3pm-4pm</div><div>Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm</div><div>Ataque de merienda con Alex 4pm-4:45pm</div><div>Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-6pm</div><div>Ejercicio de Pound 5pm-6pm</div></div>                                                                                                                                                   |  | <div>Zumba para tonificar 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Club de trabajo** 10am-12pm</div> <div>Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm</div> <div>Pequeños aprendices 10:15am-11am</div> <div>Zumba 11am-12pm</div> <div>Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm</div> <div>Club Masculino de Nutrición y Movimiento 2pm-3pm</div> <div>Demostración de comida Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div> <div>Zumba en Familia 4:45pm-5:45pm</div>                 |  | <div>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | <div>Ejercicio intensivo 9am-10am</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Zumba en silla 11am-12pm</div> <div>País de las maravillas 2pm-5pm</div> <div>Todos son bienvenidos!! Únete a nosotras para fotos con Santa, pintura facial, decoración de galletas, Chocolate caliente, tiempo para manualidades y mas.</div> <div>Cada niña/o se irá con un regalo de IEHP. Hasta agotar existencias.</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| <div>Desayuno con Lizette 9am-10am</div> <div>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Know Your Rights ** 9:30am-10:30am</div> <div>Risas y juegos 10:15am-11am</div> <div>HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm</div> <div>Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div> <div>Yoga en silla 12pm-1pm</div> <div>Torneo de videojuegos 12pm-2pm</div> <div>Fundamentos de nutrición 2pm-3pm</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Hora de la merienda con Lizette 4pm-4:45pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div> <div>Yoga restaurativa 5pm-6pm</div>                                                                                                                                                                                 |  | <div><div>22</div><div><b>Especialista de renovación de IEHP</b> 23</div><div>Zumba 9am-10am</div><div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am &amp; 10am-11am</div><div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div><div>Desarrollo de curriculum** 10am-12pm</div><div>Clase de ciudadanía 10am-12pm &amp; 4pm-6pm</div><div>Zumba Gold 11am-12pm</div><div>Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div><div>Torneo de videojuegos 12pm-2pm</div><div>Zumba en silla 1pm-2pm</div><div>Meditación con té 2pm-2:45pm</div><div>Boys &amp; Girls Club 3pm-4pm</div><div>Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm</div><div>Ataque de merienda con Alex 4pm-4:45pm</div><div>Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm</div><div>Ejercicio de Pound 5pm-6pm</div></div>                                                                                                                                                        |  | <div>Zumba para tonificar 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Club de trabajo** 10am-12pm</div> <div>Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm</div> <div>Pequeños aprendices 10:15am-11am</div> <div>Zumba 11am-12pm</div> <div>Torneo de videojuegos 12pm-2pm</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-4pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm5:50pm</div> <div>Zumba en Familia 4pm-5pm</div>                                                                                                                    |  | <div>CERRADO en conmemoración del Día de Navidad</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | <div>Legenda</div> <div>**Se requiere inscripción previa y/o solicitud</div> <div>Color de fuente azul - Clases para bebés y niños de 0-4 años con sus padres</div> <div>Color de fuente morado - clases para niños de 5 - 11 años con sus padres</div> <div>Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 - 17 años</div> <div>Color de fuente negro - Clases para 12 años y mayor</div> <div>Naranja oscuro - Todas las clases de edad</div> <div>HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino</div> <div>Color de fuente azul oscuro - Clases de Boy y Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones</div> <div>Clinica de bienestar infantil y de adultos jóvenes 10am-6pm</div> <div>Su hijo/a debe tener una cita de bienestar?Llame al 866-228-4347 opción 5 para verificar su elegibilidad Y programar una cita o acérquese sin cita previa</div> <div>¡Miembros activos de IEHP Direct de entre 3 y 21 años, bienvenidos!</div> <div>¡Miembros activos de IEHP Direct de Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP?</div> <div>Llame al us at 1-866-294-4347 o visite nuestro centro para hacer cita.</div> <div>¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica, o cambiar de proveedor?</div> <div>Contamos con representantes de servicios para miembros LUNES-VIERNES 9am-5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy mismo!</div> |  |
| <div>Desayuno con Lizette 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</div> <div>Risas y juegos 10:15am-11am</div> <div>Pequeños aprendices 11:15am-12pm</div> <div>Torneo de videojuegos 12pm-2pm</div> <div>Fundamentos de nutrición 2pm-3pm</div> <div>Boys &amp; Girls Club 3pm-6pm</div> <div>Hora de la merienda con Lizette 4pm-5pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm</div> <div>Yoga restaurativa 5pm-6pm</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | <div><div>29</div><div><b>Especialista de renovación de IEHP</b> 30</div><div>Zumba 9am-10am</div><div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div><div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div><div>Desarrollo de curriculum** 10am-12pm</div><div>Clase de ciudadanía 10am-12pm &amp; 4pm-6pm</div><div>Zumba Gold 11am-12pm</div><div>Zumbini 10:15am-11am &amp; 11:15am-12pm</div><div>Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm</div><div>Torneo de videojuegos 12pm-2pm</div><div>Meditación con té 2pm-2:45pm</div><div>Boys &amp; Girls Club 3pm-4pm</div><div>Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm</div><div>Ataque de merienda con Alex 4pm-4:45pm</div><div>Entrenamiento deportivo kidfit 5pm-5:45pm</div><div>Ejercicio de Pound 5pm-6pm</div></div>                                                                                                                                                |  | <div>Zumba para tonificar 9am-10am</div> <div>Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am</div> <div>Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am &amp; 1pm-2pm</div> <div>Charlas del capítulo y actividades 10am-11am</div> <div>Club de trabajo** 10am-12pm</div> <div>Pequeños aprendices 10:15am-11am</div> <div>Zumba 11am-12pm</div> <div>Estiramiento y fortalecimiento 12pm-1pm</div> <div>Torneo de videojuegos 12pm-2pm</div> <div>Club Masculino de Nutrición y Movimiento 2pm-3pm</div> <div>Demostración de comida Boys &amp; Girls Club 3pm-4pm</div> <div>Artes creativas para jóvenes 4:30pm5:50pm</div> <div>Zumba en Familia 4pm-5pm</div>                               |  | <div>¡Miembros activos de IEHP Direct de Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP?</div> <div>Llame al us at 1-866-294-4347 o visite nuestro centro para hacer cita.</div> <div>¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica, o cambiar de proveedor?</div> <div>Contamos con representantes de servicios para miembros LUNES-VIERNES 9am-5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy mismo!</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |