

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div><div>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am</div><div>Diabetes entre Amigos #8 (español) 9am-10am</div><div>Meditación 10am-10:45am</div><div>Vivir plenamente #3 (español) 10:30am-11:30am</div><div>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</div><div>Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm</div><div>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm</div><div>Vivir plenamente #3 1:30pm-2:30pm</div><div>Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm</div><div>Diabetes entre Amigos #8 3pm-4pm</div><div>En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm</div><div>Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Zumba 5pm-6pm</div></div> <div>2</div>	<div><div>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm</div><div>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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</div><div>Función cardíaca 9am-9:45am</div><div>Cardio con ritmo disco 10am-10:45am</div><div>Estiramientos y bienestar integral 11am-11:45am</div><div>Sudar al ritmo 12pm-12:45pm</div><div>Balance y ritmo 1pm-1:45pm</div><div>Zumba para tu corazón 2pm-2:45pm</div><div>Fluidez de movilidad 3pm-3:45pm</div><div>Pequeños latidos para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div></div> <div>3</div>	<div><div>**Especialista de Renovación de IEHP</div><div>En forma para el rendimiento 9am-9:45am</div><div>Estiramiento Consciente 10am-10:45am</div><div>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am</div><div>Yoga para principiantes 12pm-12:45pm</div><div>Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm</div><div>Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm</div><div>Herramientas digitales para una vida mas saludable 2:30pm-3:30pm</div><div>Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm</div><div>Estiramiento y Movilidad 4pm-5pm</div><div>Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Zumba 5pm-6pm</div></div> <div>4</div>	<div><div>Ejercicio en silla 9am-9:45am</div><div>Cómo tener una relación sana (bilingüe) 9am-10am</div><div>Orientación de servicios para Miembro 10am-11am</div><div>11am-12pm(español)</div><div>Yin Yoga 10am-10:45am</div><div>En forma para el rendimiento 11am-11:45am</div><div>Zumba 12pm-12:45pm</div><div>Café y pintura para su corazón (bilingüe) 12pm-1pm</div><div>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</div><div>Hidratación saludable(bilingüe) 2pm-3pm</div><div>Tai Chi 2:15pm-2:45pm</div><div>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm</div><div>Ejercicio durante la menopausia 3pm-4pm</div><div>Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos (bilingüe) 4pm-5pm</div><div>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Sudar al ritmo 5pm-6pm</div></div> <div>5</div>	<div><div>HIIT 9am-9:30am</div><div>Sudar al ritmo 10am-10:45am</div><div>Zumbini (edades 0-4) 10am-10:45am</div><div>El ritmo continúa 11am-12pm</div><div>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</div><div>Ejercicio en silla 12pm-12:45pm</div><div>Estambre y telar (Bilingüe) 12pm-1pm</div><div>Artes y manualidades 1pm-2pm</div><div>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</div><div>Desmintiendo Mitos del Ejercicio 2pm-3pm</div><div>Meditación 2pm-2:45pm</div><div>Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm</div><div>Mente, cuerpo y corazón feliz 3pm-4pm</div><div>Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Cardio con ritmo disco 5pm-5:45pm</div></div> <div>6</div>
<div><div>Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am</div><div>Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos 9am-9:45am</div><div>Meditación 10am-10:45am</div><div>Los beneficios mentales de estar en forma 10am-10:45am</div><div>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</div><div>Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm</div><div>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm</div><div>Café y pintura para su corazón (bilingüe) 1pm-1:45pm</div><div>Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm</div><div>Músculos y huesos en la etapa media de la vida 2pm-2:45pm</div><div>En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm</div><div>Desmintiendo Mitos del Ejercicio 3pm-3:45pm</div><div>Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm</div><div>Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Zumba 5pm-6pm</div></div> <div>9</div>	<div><div>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 11am-7pm</div><div>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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</div><div>En forma para el rendimiento 9am-9:45am</div><div>Cardio con ritmo disco 10am-10:45am</div><div>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</div><div>Zumba 12pm-12:45pm</div><div>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</div><div>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</div><div>Yin Yoga 3pm-3:45pm</div><div>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Tai Chi 5pm-5:45pm</div></div> <div>10</div>	<div><div>**Especialista de Renovación de IEHP</div><div>En forma para el rendimiento 9am-9:45am</div><div>Estiramiento Consciente 10am-10:45am</div><div>Programa de “Slamming” y servicio de agregación de gas (bilingüe) 10am-11am</div><div>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am</div><div>Yoga para principiantes 12pm-12:45pm</div><div>Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm</div><div>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 1:30pm-2:30pm</div><div>Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm</div><div>Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm</div><div>Respire Bien, Viva Bien #1 3pm-4pm</div><div>Estiramiento y Movilidad 4pm-5pm</div><div>Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Zumba 5pm-6pm</div></div> <div>11</div>	<div><div>*Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 9am-10am</div><div>*Premio De Rifa En Clase</div><div>Ejercicio en silla 9am-9:45am</div><div>RCP (edades 14+) (español) 10am-1pm</div><div>Yin Yoga para el corazón 10am-10:45am</div><div>Función cardíaca 11am-11:45am</div><div>Zumba para tu corazón 12pm-12:45pm</div><div>Balance y ritmo 1pm-1:45pm</div><div>RCP (edades 14+) 1:30pm-4:30pm</div><div>Tai Chi para el corazón 2:15pm-2:45pm</div><div>*Baile con el Corazón (Todas las edades) 4pm-5:30pm</div><div>*Se ofrecerá una pequeña cena y refrigerios. Se requiere confirmación de asistencia.</div></div> <div>12</div>	<div><div>HIIT 9am-9:30am</div><div>Año nuevo chino artes y manualidades 9am-10am</div><div>Sudar al ritmo 10am-10:45am</div><div>Zumbini (edades 0-4) 10am-10:45am</div><div>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</div><div>Ejercicio en silla 12pm-12:45pm</div><div>Estambre y telar (Bilingüe) 12pm-1pm</div><div>Artes y manualidades 1pm-2pm</div><div>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</div><div>Meditación 2pm-2:45pm</div><div>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 (español) 2:30pm-3:30pm</div><div>Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm</div><div>Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 4pm-5pm</div><div>Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm</div></div> <div>13</div>
<div><div>CERRADO</div><div>en conmemoración del Día de los Presidentes</div></div> <div>16</div>	<div><div>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm</div><div>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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</div><div>En forma para el rendimiento 9am-9:45am</div><div>Cardio con ritmo disco10am-10:45am</div><div>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</div><div>Zumba 12pm-12:45pm</div><div>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</div><div>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</div><div>Yin Yoga 3pm-3:45pm</div><div>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Tai Chi 5pm-5:45pm</div></div> <div>17</div>	<div><div>*Especialista de Renovación de IEHP</div><div>En forma para el rendimiento 9am-9:45am</div><div>Estiramiento Consciente 10am-10:45am</div><div>Conozca Sus Derechos/Ciudadania (bilingüe) 10am-11am</div><div>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am</div><div>Yoga para principiantes 12pm-12:45pm</div><div>Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm</div><div>Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm</div><div>Herramientas digitales para una vida mas saludable (español) 2:30pm-3:30pm</div><div>Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm</div><div>Estiramiento y Movilidad 4pm-5pm</div><div>Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Zumba 5pm-6pm</div></div> <div>18</div>	<div><div>CERRADO</div><div>9am-2pm</div><div>Equilibrio y estabilidad 2:15pm-3pm</div><div>Artes y manualidades 2:15pm-3:15pm</div><div>Tai Chi 3pm-3:30pm</div><div>Hora de Juegos (bilingüe) 3:30pm-4:30pm</div><div>Zumba 3:45pm-4:30pm</div></div> <div>19</div>	<div><div>Corazon Saludable #2 (español) 9am-10am</div><div>HIIT al ritmo de la música 9am-9:30am</div><div>Sweat to the Beat 10am-10:45am</div><div>Diabetes entre Amigos #9 (español) 10:30am-11:30am</div><div>Pilates dinámico en tapete 11am-11:45am</div><div>Ejercicio en silla para un corazón fuerte 12pm-12:45pm</div><div>El corazón activo 12pm-1pm</div><div>Función cardíaca 1pm-1:45pm</div><div>Diabetes entre Amigos #9 1:30pm-2:30pm</div><div>Meditación 2pm-2:45pm</div><div>Corazon Saludable #2 3pm-4pm</div><div>Fluidez de movilidad 3pm-3:45pm</div><div>Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Cardio con ritmo disco 5pm-5:45pm</div></div> <div>20</div>
<div><div>Estiramientos para tener un corazón más fuerte 9am-9:45am</div><div>Corazón Saludable #3 (español) 9am-10am</div><div>Meditación 10am-10:45am</div><div>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 (español) 10:30am-11:30am</div><div>Pilates dinámico en tapete 11am-11:45am</div><div>Estiramientos y bienestar integral 12pm-12:45pm</div><div>Ejercicio estando sentado para la salud cardíaca: adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm</div><div>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 1:30pm-2:30pm</div><div>Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm</div><div>Forma y ritmo cardíaco 3pm-3:45pm</div><div>Corazón Saludable #3 3pm-4pm</div><div>Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Zumba para tu corazón 5pm-6pm</div></div> <div>23</div>	<div><div>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm</div><div>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 opcion 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.</div><div>En forma para el rendimiento 9am-9:45am</div><div>Cardio con ritmo disco 10am-10:45am</div><div>Estiramiento Consciente 11am-11:45am</div><div>Zumba 12pm-12:45pm</div><div>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</div><div>Ejercicio en silla 2pm-2:45pm</div><div>Yin Yoga 3pm-3:45pm</div><div>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Tai Chi 5pm-5:45pm</div></div> <div>24</div>	<div><div>**Especialista de Renovación de IEHP</div><div>Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am</div><div>Estiramiento Consciente 10am-10:45am</div><div>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am</div><div>Yoga para principiantes 12pm-12:45pm</div><div>Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm</div><div>Artes y manualidades 2pm-3pm</div><div>Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm</div><div>Café y pintura para su corazón (bilingüe) 3pm-4pm</div><div>Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm</div><div>Sitio web de IEHP 4pm-5pm</div><div>Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Zumba 5pm-6pm</div></div> <div>25</div>	<div><div>*Celebración del Mes de la Historia Afroamericana (Todas las edades) 10am-12pm</div><div>*Se requiere confirmación de asistencia. Habrá refrigerios. Traiga su platillo favorito para compartir. (Opcional)</div><div>Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm</div><div>Hidratación saludable (bilingüe) 2pm-3pm</div><div>Tai Chi 2:15pm-2:45pm</div><div>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm</div><div>Fuerte durante su ciclo 3pm-4pm</div><div>Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos (bilingüe) 4pm-5pm</div><div>Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Sudar al ritmo 5pm-6pm</div></div> <div>26</div>	<div><div>HIIT 9am-9:30am</div><div>Sudar al ritmo 10am-10:45am</div><div>Zumbini (edades 0-4) 10am-10:45am</div><div>Pilates sobre un tapete 11am-11:45am</div><div>Sitio web de Connect IE 11am-12pm</div><div>Ejercicio en silla 12pm-12:45pm</div><div>Estambre y telar (Bilingüe) 12pm-1pm</div><div>Artes y manualidades 1pm-2pm</div><div>En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm</div><div>Desmintiendo Mitos del Ejercicio 2pm-3pm</div><div>Meditación 2pm-2:45pm</div><div>Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm</div><div>Soy feliz y saludable 3pm-4pm</div><div>Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm</div><div>Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm</div></div> <div>27</div>

Febrero es el mes del corazón. Tome medidas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Revise nuestras clases GRATUITAS del mes sobre la salud cardíaca. Use prendas ROJAS los días marcados con corazones.



Los paquetes de Abril 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



Levenda

**Se requiere confirmación de Asistencia
Color de fuente azul– edades 0-4
Color de fuente morada– edades 5-11
Color de fuente Negra– edades 12+



¡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.

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