

Calendario de Clases - Febrero 2026

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

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

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

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

Leyenda

**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+