



Inland Empire Health Plan

CENTRO DE BIENESTAR VICTORVILLE



CALENDARIO DE CLASES Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Almuerzo con Lizette 9am-10am Corazón saludable #2 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Zumba 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Diabetes entre amigos #2 11am-12pm (Español) Zumba en silla 12pm-1pm Respira bien vive bien #1 1pm-2pm Rincón acogedor para café y chocolate caliente 2pm-3pm Autocuidado a través del arte 3pm-4pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Vivir Saludable: lo mejor de mí #3 4pm-5pm (Español) Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Especialista de renovación de IEHP 3 Zumba 9am-10am Hora de jugar para mentes pequeñas 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Entrenamiento de fuerza 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Respira bien vive bien de mi #4 11am-12pm (Español) Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Diabetes entre amigos #2 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Corazón saludable #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Zumba Gold 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Clínica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Yoga restaurativo 5pm-6pm	Fitness de baile 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm Fiesta de San Valentín 3:30pm-5:30pm Celebra el amor, la amistad y la comunidad Edades 12 y Up Cena ligera y aperitivos. Hasta agotar existencias.	
Almuerzo con Lizette 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Zumba 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Herramientas digitales para vivir más saludable 11am-12pm Fundamentos de nutrición 11am-12pm HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm Zumba en silla 12pm-1pm Rincón acogedor para café y chocolate caliente 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Yoga restaurativo 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Especialista de renovación de IEHP 10 Zumba 9am-10am Mindful Living #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Respira bien vive bien de mi #4 11am-12pm (Español) Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Diabetes entre amigos #2 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Corazón saludable #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Entrenamiento de fuerza 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Respira bien vive bien de mi #4 11am-12pm (Español) Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Diabetes entre amigos #2 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Corazón saludable #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Zumba Gold 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Reunión de la red de socios 9:30am-11am Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm Clínica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm Inglés como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm Beneficios para miembros de IEHP 11:30am-12:30pm y 12:30-1:30pm (Español) Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Yoga restaurativo 5pm-6pm	Fitness de baile 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm Danza del corazón feliz para niños 4pm-5:30pm Niños de 0 a 11 años acompañados de un adulto. Se proporcionarán refrigerios ligeros.	
CERRADO en conmemoración del Día de los Presidentes	Especialista de renovación de IEHP 16 Tonifique y moldee 9am-10am Diabetes entre amigos #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm & 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Corazón saludable #1 11am-12pm (Español) Hábitos saludables con 12pm-1pm Meditación y colorear 1pm-2pm Vivir Saludable: lo mejor de mí #3 1pm-2pm Conceptos básicos de Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Vivir conscientemente #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Entrenamiento de fuerza 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Búsqueda de Empleo 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Iniciativa de Indicadores de Vitalidad Comunitaria 11am-1pm Para obtener más información, llame al siguiente número: Karen Rodriguez (909)520-1410	Risitas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expresivo 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm	Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Ejercicio expresivo 4pm-4:30pm Hora de jugar 4pm-5pm Inglés como segundo idioma 4pm-5pm	
Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 8:30am-11am Llame para programar su cita 877-410-8829	Especialista de renovación de IEHP 23 Zumba 9am-10am Corazón saludable #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Tiempo de juego en familia 10am-11am Zumba Gold 10am-10am Respira bien vive bien #1 11am-12pm (Español) Círculo de sol 11:15am-12pm Hábitos saludables con 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Vivir saludable lo mejor de mí #4 1pm-2pm Herramientas digitales para vivir más saludable 2pm-3pm (Español) Conceptos básicos de Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Vivir conscientemente #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Entrenamiento de fuerza 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clases del capítulo y actividades 10am-11am Conceptos básicos sobre el dinero 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Risitas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expresivo 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm	Zumba Gold 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Clínica de bienestar infantil y adultos 11am-7pm Círculo de sol 11:15am-12pm Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm & 3pm-4pm (Spanish) Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Manualidades y cuidado personal 5pm-6pm	Fitness de baile 9am-10am Solo para miembros activos de IEHP RPC 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español)	
CERRADO en conmemoración del Día de los Presidentes	Especialista de renovación de IEHP 17 Tonifique y moldee 9am-10am Diabetes entre amigos #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm & 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Corazón saludable #1 11am-12pm (Español) Hábitos saludables con 12pm-1pm Meditación y colorear 1pm-2pm Vivir saludable lo mejor de mí #4 1pm-2pm Herramientas digitales para vivir más saludable 2pm-3pm (Español) Conceptos básicos de Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Vivir conscientemente #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm	Entrenamiento de fuerza 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Búsqueda de Empleo 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Iniciativa de Indicadores de Vitalidad Comunitaria 11am-1pm Para obtener más información, llame al siguiente número: Karen Rodriguez (909)520-1410	Risitas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expresivo 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm	Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Manualidades y cuidado personal 5pm-6pm	Black History Celebration Ven a disfrutar de una noche de juegos, ¡Premios y comida! Cena ligera y aperitivos. Hasta agotar existencias. 3:30pm-5:30pm
CERRADO en conmemoración del Día de los Presidentes	Especialista de renovación de IEHP 24 Zumba 9am-10am Corazón saludable #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de currículums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Tiempo de juego en familia 10am-11am Zumba Gold 10am-10am Respira bien vive bien #1 11am-12pm (Español) Círculo de sol 11:15am-12pm Hábitos saludables con 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Vivir saludable lo mejor de mí #4 1pm-2pm 				