

IEHP Inland Empire Health Plan		CENTRO DE BIENESTAR VICTORVILLE		 Housing Authority of the County of San Bernardino		 BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER VICTORVILLE		 YODEB		 Community Action Partnership of San Bernardino County		 YOUNG VISIONARIES		 Goodwill Southern California		CALENDARIO DE CLASES Febrero 2026	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES									
Almuerzo con Lizette 9am-10am 2 Corazón saludable #2 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <div>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</div> 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		<i>Especialista de renovación de IEHP</i> 3 Zumba 9am-10am Hora de jugar para mentes pequeñas 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 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 4 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Un mayor yo 10am-11am Preparación para la entrevista 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Ejercicio de pound 11am-12pm Duelo y pérdida 11am-12pm Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expreso 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 5 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm <div>Clinica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm</div> 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 6 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 <div>Fiesta de San Valentín 3:30pm-5:30pm Celebra el amor, la amistad y la comunidad Edades 12 y Up Cena ligera y aperitivos. <i>Hasta agotar existencias.</i></div>									
Almuerzo con Lizette 9am-10am 9 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <div>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</div> 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		<i>Especialista de renovación de IEHP</i> 10 Zumba 9am-10am Mindful Living #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Respira bien vive bien de mí #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 11 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm CPR 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Preparación para la entrevista 10am-11am Un mayor yo 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio de pound 11am-12pm Duelo y pérdida 11am-12pm Ejercicio expreso 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 12 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm <div>Reunión de la red de socios 9:30am-11am</div> Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm <div>Clinica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm</div> Ingles 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 13 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 <div>Danza del corazón feliz para niños 4pm-5:30pm Niños de 0 a 11 años acompañados de un adulto. Se proporcionarán refrigerios ligeros.</div>									
16 <div></div>		<i>Especialista de renovación de IEHP</i> 17 Tonifique y moldee 9am-10am Diabetes entre amigos #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 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 Lizette 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 18 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 <div>Iniciativa de Indicadores de Vitalidad Comunitaria 11am-1pm Para obtener más información, llame al siguiente número: Karen Rodríguez (909)520-1410</div> Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expreso 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		19 <div>CERRADO 9am-2pm</div> Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Ejercicio expreso 4pm-4:30pm Hora de jugar 4pm-5pm Ingles como segundo idioma 4pm-5pm		Fitness de baile 9am-10am 20 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm 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) <div>Black History Celebration <i>Ven a disfrutar de una noche de juegos, ¡Premios y comida!</i> Cena ligera y aperitivos. <i>Hasta agotar existencias.</i>  3:30pm-5:30pm</div>									
23 <div>Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 8:30am-11am Llame para programar su cita 877-410-8829</div> Almuerzo con Lizette 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Fundamentos de nutrición 11am-12pm HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm Zumba en silla 12pm-1pm Tonifique y moldee 1pm-2pm Rincón acogedor para café y chocolate caliente 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Ejercicio de pound 5pm-6pm		<i>Especialista de renovación de IEHP</i> 24 Zumba 9am-10am Corazón saludable #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 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 Lizette 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 Diabetes entre amigos #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 25 9am-10am Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Conceptos básicos sobre el dinero 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio de pound 11am-12pm Ejercicio expreso 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 26 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm <div>Clinica de bienestar infantil y adultos 11am-7pm</div> 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 27 9am-10am <div>Solo para miembros activos de IEHP RPC 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español)</div> Círculo de sol 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm <div> Colectivo Crafty Crew 4pm-5:30pm <i>Trae a toda la familia</i> <i>Ven a crear un aperitivo y una manualidad</i> </div>									
Legenda ****Se requiere inscripción previa y/o solicitud Color de fuente azul - clases para niños de 0-4 años con sus padres Color de fuente morado - clases para niños de 5- 11 años con sus padres Color de fuente verde - clases para jóvenes de 12 - 17 años Color de fuente negro - clases para 12 años y mayor Color de fuente naranja oscuro - todas las clases de edad HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino Color de fuente azul oscuro - clases de Boy sy Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones				Boys & Girls Club ¡Los grandes futuros comiencan aquí!** Programación extraescolar para edades 6-12. Se requiere solicitud. Para mas informacion llame al 909-856-8689 o escanee el código QR. 				<div>Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos.. Tome medidas para reducir su riesgo de enfermedades cardíacas. Consulta nuestras clases gratuitas para la salud del corazón. este mes. Vístete de ROJO los días en que ves los corazones.</div> 									
<div>Clinica de bienestar infantil y adultos  <i>Su hijo/a debe tener una cita de bienestar?</i> <i>Llame al 866-228-4347 opción 5 para verificar su elegibilidad Y programar una cita o acérquese sin cita previa</i> ¡Miembros activos de IEHP Direct de entre 3 y 21 años, son bienvenidos!</div>				<div>📄 Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? for IEHP health coverage? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita. ❤ Demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes servicios para miembros en el centro de LUNES-VIERNES 9am-5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy!</div>													
12353 Mariposa Rd. Suites C-2 & C-3, Victoryville, CA 92395 (cerca de Vallarta Supermarket) * LUNES-VIERNES, 9am-6pm 1-866-228-4347 TTY users should call 711 * www.iehp.org/crcClases * Todas las clases son por orden de llegada.. Las clases estan sujetas a cambios..																	