

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Diabetes entre Amigos #1 (español) 9am-10am Artes y manualidades (bilingüe) 10am-11am Respire Bien, Viva Bien #2 (español)10:30am-11:30am IEHP CWC Bingo 11:30am-12:30pm Respire Bien, Viva Bien #2 1:30pm-2:30pm Diversión con ASL 2pm-3pm Diabetes entre Amigos #1 3pm-4pm Artes y manualidades para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm 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. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio Mix 10am-10:45am Estiramiento consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm IEHP CWC Trivia 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm	**Especialista de Renovación de IEHP 4 En forma para el rendimiento 9am-9:45am Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 1 (bilingüe) 9am-10:30am Estiramiento Consciente 10am-10:45am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am *Comparta su historia con el CWC 11:30am-12:30pm *Se ofrecerán refrigerios ligeros. 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 Movilidad 4pm-5pm Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Seguridad en línea (bilingüe) 9am-10am Medicare 101 9am-9:30am 9:30am-10am (español) Yin Yoga 10am-10:45am En forma para el rendimiento 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Café y pintura (bilingüe) 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Hidratación saludable (bilingüe) 2pm-3pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm *Celebración de Aniversario/ Cumpleaños (Todas las edades) 4pm-5:30pm *Se ofrecerá una pequeña cena y refrigerios. Se requiere confirmación de asistencia.	Día Internacional de la Mujer 6 9am-10:30am Acompañemos para actividades de cuidado personal. *Se ofrecerán bocadillos y refrigerios Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Los beneficios mentales de estar en forma 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Estambre y telar (Bilingüe)12pm-1pm Sesión de fotos de aniversario IEHP 1pm-2pm *¡Todos son bienvenidos! En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Meditación 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio Mix 5pm-5:45pm	
Vivir Bien en la Comunidad #1 9 9am-10am Programa de bienestar para madres 9am-11am Corazon saludable #1 (español) 10:30am-11:30am Hora de Juegos (bilingüe) 11:30am-12:30pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 (español) 1:30pm-2:30pm Diversión con ASL 2pm-3pm Corazon saludable #1 3pm-4pm Artes y manualidades (bilingüe) 3:30pm-4:30pm Artes y manualidades para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 11am-7pm 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. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio Mix 10am-10:45am Estiramiento Consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Ejercicio en silla 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm	**Especialista de Renovación de IEHP 11 En forma para el rendimiento 9am-9:45am Coma con inteligencia—permanezca activo Serie 2 (bilingüe) 9am-10:30am Estiramiento Consciente 10am-10:45am Cómo evitar de la desconexión/ opciones de pago/ciclo de facturación (bilingüe) 11am-12pm 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 Energía para su rutina de ejercicio 2pm-3pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Estiramiento y Movilidad 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 10am-10:45am En forma para el rendimiento 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm RCP (edades 14+) 1:30pm-4:30pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm 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 Pilates sobre un tapete 11am-11:45am ¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes? (Bilingüe) 11am-12pm Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Estambre y telar (Bilingüe) 12pm-1pm Respiración 101(Bilingüe) 1pm-2pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Meditación 2pm-2:45pm Fuerte durante su ciclo 2pm-3pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm	
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Programa de bienestar para madres 9am-11am Meditación 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 (bilingüe) 1pm-1:45pm Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm ¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes? (Bilingüe) 2pm-2:45pm En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm Energía para su rutina de ejercicio 3pm-3:45pm Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm 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. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio Mix 10am-10:45am Estiramiento Consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Ejercicio en silla 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm	**Especialista de Renovación de IEHP 18 En forma para el rendimiento 9am-9:45am Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 3 (bilingüe) 9am-10:30am Estiramiento consciente 10am-10:45am Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe) 11am-12pm 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 Movilidad 4pm-5pm Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Ejercicio en silla 9am-9:45am Yin Yoga 10am-10:45am En forma para el rendimiento 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Café y pintura (bilingüe) 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm El corazón active (bilingüe) 2pm-3pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm El ritmo continua 3pm-4pm ¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes? (bilingüe) 4pm-5pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	Diabetes entre Amigos #2 (español) 9am-10am HIIT 9am-9:30am Sweat to the Beat 10am-10:45am Dejar de fumar (español) 10:30am-11:30am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Dejar de fumar 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-2:45pm Diabetes entre Amigos #2 3pm-4pm Estiramiento Consciente 3pm-3:45pm Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio Mix 5pm-5:45pm	
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Programa de bienestar para madres 9am-11am Meditación 10am-10:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Respiración 101(Bilingüe) 11am-12pm Estiramiento consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Café y pintura (Bilingüe) 1pm-1:45pm Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm ¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes? (Bilingüe) 2pm-3pm En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 3pm-3:45pm Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm 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. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio Mix 10am-10:45am Estiramiento Consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Ejercicio en silla 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm	**Especialista de Renovación de IEHP 25 En forma para el rendimiento Cancelado Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 4 (bilingüe) 9am-10:30am Vivir Saludable: Lo mejor de mí #2 (español) 9am-10am Estiramiento Consciente Cancelado Vivir plenamente #1 (español) 10:30am-11:30am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Vivir plenamente #1 1:30pm-2:30pm Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #1 3pm-4pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Estiramiento y Movilidad 4pm-5pm Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO		HIIT 9am-9:30am Sudar al ritmo 10am-10:45am Zumbini (edades 0-4) 10am-10:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am ¿Qué son los macronutrientes y micronutrientes? (bilingüe) 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 Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 2pm-3pm Meditación 2pm-2:45pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Mente, cuerpo y corazón feliz 3pm-4pm Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Programa de bienestar para madres 9am-11am Meditación 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 Alimentación saludable para niños (de 5 a 11 años) 1pm-1:45pm Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm Hidratación Saludable para Niños (de 5 a 11 años) 2pm-2:45pm En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm Dibujo paso a paso para niños (de 5 a 11 años) 3pm-3:45pm Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm Estiramiento y yoga para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm Zumba 5pm-5:45pm	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm 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. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio Mix 10am-10:45am Estiramiento Consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Fiesta de la cuadra en familia Venga y participe un día lleno de actividades divertidas para niños. (edades 0-17) 1:30pm-5:30pm	¡Celebremos el 9.º Aniversario del CWC de Riverside! Celebre con nuestras clases GRATUITAS y actividades especiales. La programación comienza la primer semana de marzo.			Los paquetes de Mayo de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Programe una cita con nuestro Especialista de Renovación todos los miércoles.
			Levenda **Se requiere confirmación de Asistencia Color de fuente azul— edades 0-4 con padres Color de fuente morada— edades 5-11 con padres Color de fuente Negra— edades 12+	¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.	
			Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Elija alimentos saludables y cree hábitos saludables.	Busque y venga a nuestras clases GRATUITAS de nutrición.	
			Facebook Síganos en Facebook		

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