

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Clinica de bienestar infantil y adultos</b> ¿Su hijo/a debe tener una cita de bienestar? Llame al 866-228-4347 opción 5 para verificar su elegibilidad y programar una cita o acérquese sin cita previa. ¡Miembros activos de IEHP Direct de entre 3 y 21 años, son bienvenidos!</p>		<p><b>Zumba para tonificar</b> 9am-10am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Preparación para la entrevista</b> 10am-11am <b>Clinica de bienestar infantil y adultos</b> 10am-6pm <b>Fiesta de los Pequeños Exploradores de Huevos</b> 10am-12pm <i>Niños de 0 a 5 años con su familia</i> Búsqueda de huevos, manualidades ¡y más! <i>Se proporcionarán refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas</i></p>	<p><b>Zumba Gold</b> 9am-10am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Nutrición para Pequeños</b> 10:15am-11am <b>Circulo de sol</b> 11:15am-12pm <b>Ejercicio de pound</b> 12pm-1pm <b>Barre</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de informática</b> 1:30pm-3pm <b>Nutrir y florecer</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de Excel</b> 3pm-4:30pm <b>Extravagancia de huevos de primavera</b> 3pm-5pm <i>Edad de 6 a 12 años con su familia</i> Búsqueda de huevos, manualidades ¡y más! <i>Se ofrecerá una cena ligera y aperitivos. Mientras duren las reservas</i> <b>Tonifique y moldee</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Almuerzo con Lizette</b> 9am-10am <b>Entrenamiento de fuerza</b> 10am-11am <b>Lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Español Clases</b> 12pm-2pm <b>Baile núcleo</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm (Español) <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm Unete por tan poco o tanto como Trabaja para ti y tu hija o hijo <b>Salud mamaria y cervical</b> 11am-12pm <b>Comer inteligente, ser activo</b> 4pm-5:30pm</p>
<p><b>Boys &amp; Girls Club</b> <b>¡Los grandes futuros comienzan aquí!</b> **Programación extraescolar para edades 6-12. Se requiere solicitud. Para mas información llame al 909-856-8689 o Escanee el código QR. 3pm-6pm Unete por tan poco o tanto como Trabaja para ti y tu hija o hijo</p>		<p><b>Semana del niño</b> <i>Una semana llena de diversión que celebra el aprendizaje temprano, los niños pequeños, las familias y las comunidades</i> <b>Busca y únete a nuestras clases Semana del niño pequeño.</b></p>	<p><b>Ejercicio en silla</b> 1pm-2pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio expres</b> 5pm-5:30pm</p>	<p><b>Demográfica o cambiar de proveedor?</b> Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de lunes a viernes 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar hoy!</p>
<p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 9am-10am <b>Vivir Saludable: lo mejor de mí #3</b> 9am-10am (Español) <b>Aplicaciones de Cal Fresh</b> 10am-2pm <b>Desayuno con Lizette</b> 10am-11am <b>Pequeños aprendices</b> 10:15am-11am <b>HACSB Descripción general de la aplicación</b> 11am-12pm <b>Diabetes entre amigos #6</b> 11am-12pm <b>Zumba en silla</b> 12pm-1pm <b>Corazón saludable #2</b> 1pm-2pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 2pm-3pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Respire bien, vive bien #1</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Especialista de renovación de IEHP</b> <b>Entrenamiento intensivo</b> 9am-10am <b>Hora de jugar para mentes pequeñas</b> 10am-11am <b>Redacción de curriculums</b> 10am-11am <b>Clase de ciudadanía</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Zumba Gold</b> 10am-11am <b>Circulo de sol</b> 10:15am-11am <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba en silla</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de Word</b> 2pm-3pm <b>Introducción a la IA</b> 3pm-4pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba para tonificar</b> 9am-10am <b>RCP</b> 9:30am-12:30pm <b>1:30pm-4:30pm (Español)</b> <b>Búsqueda de Empleo</b> 10am-11am <b>Clinica de bienestar infantil y adultos</b> 10am-6pm <b>Pequeños aprendices</b> 10:15am-11am <b>Ejercicio de pound</b> 11am-12pm <b>Risas y juegos</b> 11:15am-12pm <b>Ejercicio en silla</b> 1pm-2pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Vivir conscientemente #1</b> 4pm-5pm (Español) <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio expres</b> 5pm-5:30pm</p>	<p><b>Zumba Gold</b> 9am-10am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Nutrición para Pequeños</b> 10:15am-11am <b>Circulo de sol</b> 11:15am-12pm <b>Ejercicio de pound</b> 12pm-1pm <b>Barre</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de informática</b> 1:30pm-3pm <b>Nutrir y florecer</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de Excel</b> 3pm-4:30pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Meditación y colorear</b> 4pm-5pm <b>Tonifique y moldee</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>CERRADO</b> <b>9am-1pm</b> <b>Baile núcleo</b> 1pm-2pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm (Español) <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm Unete por tan poco o tanto como Trabaja para ti y tu hija o hijo <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Barre</b> 4pm-5pm <b>Autocuidado y manualidades</b> 5pm-6pm</p>
<p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 9am-10am <b>Diabetes entre amigos #6</b> 9am-10am (Español) <b>Aplicaciones de Cal Fresh</b> 10am-2pm <b>Desayuno con Lizette</b> 10am-11am <b>Hora de jugar para mentes pequeñas</b> 10am-11am <b>Corazón saludable #1</b> 11am-12pm <b>Zumba en silla</b> 12pm-1pm <b>Respire bien, vive bien #1</b> 1pm-2pm (Español) <b>Fundamentos de nutrición</b> 2pm-3pm <b>Empezando Zumba</b> 3pm-4pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Vivir Saludable: lo mejor de mí #2</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Especialista de renovación de IEHP</b> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 9am-10am <b>Redacción de curriculums</b> 10am-11am <b>Clase de ciudadanía</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Zumba Gold</b> 10am-11am <b>Lectura y manualidades para pequeños</b> 10:15am-11am <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba en silla</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de Word</b> 2pm-3pm <b>Introducción a la IA</b> 3pm-4pm <b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 3pm-4pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba para tonificar</b> 9am-10am <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 9am-10am &amp; 10am-11am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Conceptos básicos sobre el dinero</b> 10am-11am <b>Clinica de bienestar infantil y adultos</b> 10am-6pm <b>Ejercicio de pound</b> 11am-12pm <b>Un mejor yo</b> 12pm-1pm (Español) <b>Duelo y pérdida</b> 1pm-2pm (Español) <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio expres</b> 5pm-5:30pm</p>	<p><b>Desayuno con Lizette</b> 9am-10am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Circulo de sol</b> 11:15am-12pm <b>Nutrición para Pequeños</b> 12pm-12:45pm <b>Barre</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de informática</b> 1:30pm-3pm <b>Nutrir y florecer</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de Excel</b> 3pm-4:30pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Meditación y colorear</b> 4pm-5pm <b>Tonifique y moldee</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Almuerzo con Lizette</b> 9am-10am <b>Entrenamiento de fuerza</b> 10am-11am <b>Lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Nutrición para Pequeños</b> 12pm-12:45pm <b>Español Clases</b> 12pm-2pm <b>Baile núcleo</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm (Español) <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Comer inteligente, ser activo</b> 4pm-5:30pm <b>Noche de cine familiar</b> 4pm-5:30pm <i>Trae a toda la familia</i> Todas las edades con padres <i>Cena ligera y aperitivos proporciono</i> <i>Mientras duren las reservas</i></p>
<p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 9am-10am &amp; 10am-11am <b>Aplicaciones de Cal Fresh</b> 10am-2pm <b>Corazón saludable #3</b> 9am-10am (Español) <b>Desayuno con Lizette</b> 10am-11am <b>Pequeños aprendices</b> 10:15am-11am <b>Vivir conscientemente #3</b> 11am-12pm <b>Zumba en silla</b> 12pm-1pm <b>Vivir Saludable: lo mejor de mí #4</b> 1pm-2pm (Español) <b>Fundamentos de nutrición</b> 2pm-3pm <b>Empezando Zumba</b> 3pm-4pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Diabetes entre amigos #7</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Especialista de renovación de IEHP</b> <b>Zumba</b> 9am-10am <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 9am-10am <b>Redacción de curriculums</b> 10am-11am <b>Clase de ciudadanía</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Zumba Gold</b> 10am-11am <b>Lectura y manualidades para pequeños</b> 10:15am-11am <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba en silla</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de Word</b> 2pm-3pm <b>Introducción a la IA</b> 3pm-4pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba para tonificar</b> 9am-10am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Mantener un trabajo</b> 10am-11am <b>Clinica de bienestar infantil y adultos</b> 10am-6pm <b>Pequeños aprendices</b> 10:15am-11am <b>Risas y juegos</b> 11:15am-12pm <b>Ejercicio de pound</b> 11am-12pm <b>Ejercicio expreso</b> 1pm-1:30pm <b>Día de la Tierra</b> 3pm-5pm <i>Edad de 6 a 12 años con su familia</i> <i>Storytime, planting &amp; crafting!</i> <i>Proporcionarán refrigerios ligeros, proporcióno</i> <i>Mientras duren las reservas</i> <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio expres</b> 5pm-5:30pm</p>	<p><b>Zumba Gold</b> 9am-10am <b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Nutrición para Pequeños</b> 10:15am-11am <b>Circulo de sol</b> 11:15am-12pm <b>Ejercicio de pound</b> 12pm-1pm <b>Barre</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de informática</b> 1:30pm-3pm <b>Nutrir y florecer</b> 2pm-3pm <b>Fundamentos de Excel</b> 3pm-4:30pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Meditación y colorear</b> 4pm-5pm <b>Tonifique y moldee</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Almuerzo con Lizette</b> 9am-10am <b>Para miembros activos de IEHP</b> <b>RCP</b> 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) <b>Entrenamiento de fuerza</b> 10am-11am <b>Lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm <b>Nutrición para Pequeños</b> 12pm-12:45pm <b>Español Clases</b> 12pm-2pm <b>Baile núcleo</b> 2pm-3pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm Unete por tan poco o tanto como Trabaja para ti y tu hija o hijo <b>Fundamentos de nutrición</b> 3pm-4pm (Español) <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Comer inteligente, ser activo</b> 4pm-5:30pm</p>
<p><b>Zumba</b> 9am-10am <b>Vivir conscientemente #3</b> 9am-10am (Español) <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 9am-10am <b>Aplicaciones de Cal Fresh</b> 10am-2pm <b>Desayuno con Lizette</b> 10am-11am <b>Hora de jugar para mentes pequeñas</b> 10am-11am <b>Vivir Saludable: lo mejor de mí #3</b> 11am-12pm <b>HACSB Descripción general de la aplicación</b> 11am-12pm <b>Zumba en silla</b> 12pm-1pm <b>Diabetes entre amigos #7</b> 1pm-2pm (Español) <b>Fundamentos de nutrición</b> 2pm-3pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar</b> 3pm-6pm <b>Corazón saludable #2</b> 4pm-5pm <b>Empezando Zumba</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Especialista de renovación de IEHP</b> <b>Entrenamiento intensivo</b> 9am-10am <b>Redacción de curriculums</b> 10am-11am <b>Clase de ciudadanía</b> 10am-12pm &amp; 4pm-6pm <b>Juegos en familia</b> 10am-11am <b>Circulo de sol</b> 11:15am-12pm <b>Zumba Gold</b> 10am-11am <b>Herramientas digitales para una vida más saludable</b> 11am-12pm (Español) <b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm <b>Zumba en silla</b> 1pm-2pm <b>Conceptos básicos de Word</b> 2pm-3pm <b>Introducción a la IA</b> 3pm-4pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</p>	<p><b>Zumba para tonificar</b> 9am-10am <b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am <b>Preparación para la entrevista</b> 10am-11am <b>Pequeños aprendices</b> 10:15am-11am <b>Clinica de bienestar infantil y adultos</b> 11am-7pm <b>Risas y juegos</b> 11:15am-12pm <b>Ejercicio de pound</b> 11am-12pm <b>Un mejor yo</b> 12pm-1pm <b>Duelo y pérdida</b> 1pm-2pm <b>Ejercicio expreso</b> 2pm-2:30pm <b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm <b>Hora de jugar (Autodirigido)</b> 3pm-6pm <b>Zumba</b> 4pm-5pm <b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm <b>Ejercicio expres</b> 5pm-5:30pm</p>	<p><b>CERRADO</b> <b>9am-2pm</b> <b>Nutrir y florecer</b> 2pm-3pm <b>Medicare 101</b> 2pm-3pm &amp; 3pm-4pm (Español) <b>Fundamentos de Excel</b> 3pm-4:30pm <b>Día del Dr. Seuss</b> 3pm-4:30pm <i>Edad de 6 a 12 años con su familia</i> <i>Hora de Cuentos, Manualidades y Juegos</i> Proporcionarán refrigerios ligeros. Proporciono <i>Mientras duren las reservas</i> <b>Ingles como segundo idioma</b> 4pm-6pm</p>	<p><b>Legenda</b> ***Se requiere inscripcion previa y/o solicitud <b>Color de fuente azul</b> - Clases para niños de 0-5 años con sus padres <b>Color de fuente verde</b> - Clases para jóvenes de 12 - 17 años <b>Color de fuente negro</b> - Clases para 12 años y mayor <b>Color de fuente oscuro</b> - Clínica de bienestar infantil y adultos <b>HACSB</b> - Housing Authority of the County of San Bernardino <b>Color de fuente morado</b> - clases de Boy sy Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones</p>