

Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Los paquetes de Febrero 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</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><u>Leyenda</u></p> <p>**Se requiere confirmación de Asistencia Color de fuente azul—edades 0-3 Color de fuente morada—edades 4-11 Color de fuente Negra—edades 12+</p> </div>	<p> Síganos en Facebook </p>	 <p>¡ESCANEE! Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p>	 <p>CERRADO en conmemoración del Día de Año Nuevo</p>	HIIT Cancelado Zumbini (ages 0-3) Cancelado Sudar al ritmo 10am-10:45am Yoga para principiantes 10am-10:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Club de Tejido y Crochet (Bilingüe, autodirigido) 12pm-1pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Meditación 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Niños en Forma 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 Artes y manualidades (bilingüe) 1pm-1:45pm Entrenamiento Bootcamp 2pm-2:45pm Músculos y huesos en la etapa media de la vida 2pm-3pm En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 3pm-4pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	5 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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio con ritmo disco 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 Little Warriors para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Baile cardiovascular 5pm-6pm	6 **Especialista de Renovación de IEHP 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 Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Los beneficios mentales de estar en forma 4pm-5pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	7 Baile cardiovascular 9am-9:45am STIs (bilingüe) 9am-10am RCP (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 1:30pm-4:30pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Little Warriors para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	8 HIIT 9am-9:30am Diabetes entre Amigos #6 (español) 9am-10am Zumba 10am-10:45am Una vida con conciencia plena #2 (español) 10:30am-11:30am Una vida con conciencia plena #2 11:45am-12:45pm Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Meditación 2pm-2:45pm Diabetes entre Amigos #6 2pm-3pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-6pm
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Músculos y huesos en la etapa media de la vida 9am-10am Meditación 10am-10:45am Los beneficios mentales de estar en forma 10am-11am 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 Artes y manualidades (bilingüe) 1pm-1:45pm Entrenamiento Bootcamp 2pm-2:45pm Hidratación saludable (bilingüe) 2pm-3pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 3pm-4pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	12 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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio con ritmo disco 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 Noche de pelicula en Familia 4:15pm-6pm Se ofrecerán bocadillos y refrigerios Hasta agotar existencias. Se requiere confirmación de asistencia. Llame al 1-866-228-4347.	13 *Especialista de Renovación de IEHP En forma para el rendimiento 9am-9:45am Electricidad, seguridad del gas natural y cómo interpretar su factura telefónica (bilingüe) 10am-11am 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 Herramientas digitales para una vida mas saludable 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 4pm-5pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	14 Baile cardiovascular 9am-9:45am En forma para el rendimiento 9am-9:45am Electricidad, seguridad del gas natural y cómo interpretar su factura telefónica (bilingüe) 10am-11am 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 Herramientas digitales para una vida mas saludable 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 4pm-5pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	15 HIIT 9am-9:30am Vivir Saludable: lo mejor de mí #2 (español) 9am-10am Zumba 10am-10:45am Respire Bien, Viva Bien #1 (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 Respire Bien, Viva Bien #1 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-2:45pm Vivir Saludable: lo mejor de mí #2 3pm-4pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-6pm
19 CERRADO en conmemoración del Día de Martin Luther King, Jr.	20 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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio con ritmo disco 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 Little Warriors para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Baile cardiovascular 5pm-6pm	21 **Especialista de Renovación de IEHP Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe) 10am-11am Estiramiento Consciente 10am-10:45am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 1 (bilingüe) 11am-12:30pm Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Artes y manualidades (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm ConnectIE Website 4pm-5pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	22 Baile cardiovascular 9am-9:45am Los beneficios mentales de estar en forma 9am-10am Forma y rendimiento funcional 10am-10:45am Soy Feliz y saludable 10am-11am Club de Tejido y Crochet (Bilingüe, autodirigido) 11am-12pm Yin Yoga 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Artes y manualidades (bilingüe) 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Músculos y huesos en la etapa media de la vida (bilingüe) 2pm-3pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Fuerte durante su ciclo 3pm-4pm Hidratación saludable (bilingüe) 4pm-5pm Little Warriors para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm	23 HIIT 9am-9:30am Corazon Saludable #1 (español) 9am-10am Zumba 10am-10:45am Diabetes entre Amigos #7 (español) 10:30am-11:30am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Corazon Saludable #1 12pm-1pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Meditación 2pm-2:45pm Diabetes entre Amigos #7 3pm-4pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-6pm
26 Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Viva bien en la comunidad #1 9am-10am Meditación 10am-10:45am Dejar de fumar: por dónde empezar (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 Dejar de fumar: por dónde empezar 1:30pm-2:30pm Entrenamiento Bootcamp 2pm-2:45pm Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 3pm-4pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Zumbini (edades 0-3) 4pm-4:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	27 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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio con ritmo disco 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 Noche de pelicula en Familia 4:15pm-6pm Se ofrecerán bocadillos y refrigerios Hasta agotar existencias. Se requiere confirmación de asistencia. Llame al 1-866-228-4347.	28 **Especialista de Renovación de IEHP En forma para el rendimiento 9am-9:45am Taller de Power 9 (Bilingüe) 9:30am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 10am-10:45am Coma con inteligencia — permanezca activo Serie 2 (bilingüe) 11am-12:30pm Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Herramientas digitales para una vida mas saludable (bilingüe) 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Artes y manualidades (bilingüe) 4pm-4:45pm Yoga para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm	 <p>Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	30 HIIT 9am-9:30am Zumbini (ages 0-3) 10am-10:45am Artes y manualidades (bilingüe) 10:30am-11:30am Zumba 11am-11:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Club de Tejido y Crochet (Bilingüe, autodirigido) 12pm-1pm Ejercicio en silla 12pm-12:45pm En forma para el rendimiento 1pm-2pm Ejercicio Práctico, Cómo Empezar 1pm-1:45pm Meditación 2pm-2:45pm Hora de Juegos 2pm-3pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Reunión social con chocolate caliente 3:30pm-4pm Meditación para niños (de 4 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-6pm

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.



3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503

(frente a Galleria at Tyler)



De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm



1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711



www.iehp.org/crcClasses