

**LUNES**

**MARTES**

**MIERCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**Leyenda**  
**\*\*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 & Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones**

**Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? IEHP está aquí para ayudar. Llámennos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita.**

**¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar la información demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de lunes a viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy!**

**Ejercicio de pound**

9am-10am

**Respiré bien, viva bien #2**

9am-10am (Español)

**Aplicación de Cal Fresh**

10am-2pm

**Zumba en silla**

10am-11am

**Risas y juegos**

10:15am-11am

**Vivir saludable: lo mejor de mí #1**

11am-12pm (Español)

**Pequeños aprendices**

11:15am-12pm

**Zumba**

12pm-1pm

**Corazón saludable #1**

1pm-2pm

**Fundamentos de nutrición**

2pm-3pm

**Boys & Girls Club**

3pm-6pm

**Vivir conscientemente #1**

4pm-5pm (Español)

**Hora de la merienda con Lizette**

4pm-4:45pm

**Podcast para adolescentes**

4:30pm-5:50pm

**Yoga restaurativa**

5pm-6pm

**Ejercicio de pound**

9am-10am

**Vivir saludable: lo mejor de mí #1**

9am-10am (Español)

**Aplicación de Cal Fresh**

10am-2pm

**Zumba en silla**

10am-11am

**Risas y juegos**

10:15am-11am

**HACSB Descripción general de la aplicación**

11am-12pm

**Dejar el tabaco**

11am-12pm (Español)

**Pequeños aprendices**

11:15am-12pm

**Zumba**

12pm-1pm

**Vivir conscientemente #1**

1pm-2pm

**Fundamentos de nutrición**

2pm-3pm

**Boys & Girls Club**

3pm-6pm

**Diabetes entre amigos #1**

4pm-5pm (Español)

**Hora de la merienda con Lizette**

4pm-4:45pm

**Podcast para adolescentes**

4:30pm-5:50pm

**Yoga restaurativa**

5pm-6pm

**Ejercicio de pound**

9am-10am

**Educación sobre energía y ahorro\*\***

9am-10am y 1pm-2pm

**Aplicación de Cal Fresh**

10am-2pm

**Zumba en silla**

10am-11am

**Risas y juegos**

10:15am-11am

**HACSB Descripción general de la aplicación**

11am-12pm

**Pequeños aprendices**

11:15am-12pm

**Zumba**

12pm-1pm

**Fundamentos de nutrición**

2pm-3pm

**Boys & Girls Club**

3pm-6pm

**Hora de la merienda con Lizette**

4pm-5pm

**Podcast para adolescentes**

4:30pm-5:50pm

**Yoga restaurativa**

5pm-6pm

**Ejercicio de pound**

9am-10am

**Educación sobre energía y ahorro\*\***

9am-10am y 1pm-2pm

**Aplicación de Cal Fresh**

10am-2pm

**Zumba en silla**

10am-11am

**Risas y juegos**

10:15am-11am

**HACSB Descripción general de la aplicación**

11am-12pm

**Pequeños aprendices**

11:15am-12pm

**Zumba**

12pm-1pm

**Fundamentos de nutrición**

2pm-3pm

**Boys & Girls Club**

3pm-6pm

**Hora de la merienda con Lizette**

4pm-5pm

**Podcast para adolescentes**

4:30pm-5:50pm

**Yoga restaurativa**

5pm-6pm

**Ejercicio de pound**

9am-10am

**Educación sobre energía y ahorro\*\***

9am-10am y 1pm-2pm

**Aplicación de Cal Fresh**

10am-2pm

**Zumba en silla**

10am-11am

**Risas y juegos**

10:15am-11am

**HACSB Descripción general de la aplicación**

11am-12pm

**Pequeños aprendices**

11:15am-12pm

**Zumba**

12pm-1pm

**Fundamentos de nutrición**

2pm-3pm

**Boys & Girls Club**

3pm-6pm

**Hora de la merienda con Lizette**

4pm-5pm

**Podcast para adolescentes**

4:30pm-5:50pm

**Yoga restaurativa**

5pm-6pm

**Ejercicio de pound**

9am-10am

**Educación sobre energía y ahorro\*\***

9am-10am y 1pm-2pm

**Aplicación de Cal Fresh**

10am-2pm

**Zumba en silla**

10am-11am

**Risas y juegos**

10:15am-11am

**HACSB Descripción general de la aplicación**

11am-12pm

**Pequeños aprendices**