

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<div>Levenda</div> <div><b>**Se requiere inscripción previa y/o solicitud</b></div> <div>Color de fuente azul - clases para niños de 0-4 años con sus padres</div> <div>Color de fuente morado - clases para niños de 5 - 11 años con sus padres</div> <div>Color de fuente verde - clases para jóvenes de 12 - 17 años</div> <div>Color de fuente negro - clases para 12 años y mayor</div> <div>Color de fuente naranja oscuro - todas las clases de edad</div> <div>HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino</div> <div>Color de fuente azul oscuro - clases de Boy sy Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones</div>		<div><b>Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes</b></div> <div></div> <div>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</div> <div>¡Miembros activos de IEHP Direct de entre 3 y 21 años, son bienvenidos!</div>		<div><b>Boys &amp; Girls Club ¡Los grandes futuros comienzan aquí!**</b></div> <div>rogramación extraescolar para edades 6-12. Se requiere solicitud. Para mas información llame al 909-856-8689 o escanee el código QR.</div> <div></div>		<div></div> <div><b>CERRADO</b></div> <div>en conmemoración del Día de Año Nuevo</div>		<div><b>Ejercicio intensivo</b> 9am-10am</div> <div><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am</div> <div><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</div> <div><b>Zumbini</b> 10:15am-11am</div> <div><b>Lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</div> <div><b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Fundamentos de nutrición</b> 1pm-2pm (Español)</div> <div><b>Torneo de videojuegos</b> 12pm-2pm</div> <div><b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm</div> <div><b>Entrenamiento en circuito</b> 5pm-6pm</div>	
<div><b>Ejercicio de pound</b> 9am-10am</div> <div><b>Respire bien, viva bien #2</b> 9am-10am (Español)</div> <div><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</div> <div><b>Zumba en silla</b> 10am-11am</div> <div><b>Risas y juegos</b> 10:15am-11am</div> <div><b>Vivir saludable: lo mejor de mí #1</b> 11am-12pm (Español)</div> <div><b>Pequeños aprendices</b> 11:15am-12pm</div> <div><b>Zumba</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Corazón saludable #1</b> 1pm-2pm</div> <div><b>Fundamentos de nutrición</b> 2pm-3pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm</div> <div><b>Vivir conscientemente #1</b> 4pm-5pm (Español)</div> <div><b>Hora de la merienda con Lizette</b> 4pm-4:45pm</div> <div><b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm</div> <div><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Especialista de renovación de IEHP</b> 6</div> <div><b>Zumba</b> 9am-10am</div> <div><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</div> <div><b>Redacción de curriculums**</b> 10am-12pm</div> <div><b>Clase de ciudadanía</b> 10am-12pm y 4pm-6pm</div> <div><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</div> <div><b>Zumba Gold</b> 11am-12pm</div> <div><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Zumba en silla</b> 1pm-2pm</div> <div><b>Meditación con té</b> 2pm-2:45pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-4pm</div> <div><b>Manualidades y cuidado personal</b> 4pm-5pm</div> <div><b>Ataque de merienda con Alex</b> 4pm-4:45pm</div> <div><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</div> <div><b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Zumba para tonificar</b> 9am-10am</div> <div><b>Hora de jugar</b> 9am-10am</div> <div><b>Clase de energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</div> <div><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</div> <div><b>Preparación para entrevistas**</b> 10am-12pm</div> <div><b>Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes</b> 10am-6pm</div> <div><b>Pequeños aprendices</b> 10:15am-11am</div> <div><b>Zumba</b> 11am-12pm</div> <div><b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Club masculino de nutrición y movimiento</b> 2pm-3pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm</div> <div><b>Zumba en familia</b> 4:45pm-5:45pm</div> <div><b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm</div> <div><b>Entrenamiento en circuito</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Zumba Gold</b> 9am-10am</div> <div><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am</div> <div><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</div> <div><b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-12pm y 4pm-6pm</div> <div><b>Nutrición para Pequeños</b> 10:15am-11am</div> <div><b>Zumbini</b> 11:15am-12pm</div> <div><b>Ejercicio de pound</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Nutrir y florecer</b> 1pm-2pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-4pm</div> <div><b>Ataque de merienda con Alex</b> 4pm-4:45pm</div> <div><b>Rincón acogedor para café y chocolate caliente</b> 4pm-5pm</div> <div><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</div> <div><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Ejercicio intensivo</b> 9am-10am</div> <div><b>Hora de jugar (autodirigido)</b> 9am-10am</div> <div><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</div> <div><b>Zumbini</b> 10:15am-11am</div> <div><b>Almuerzo con Lizette</b> 11am-12pm</div> <div><b>Demostración de comida</b></div> <div><b>Lectura y manualidades para pequeños</b> 11:15am-12pm</div> <div><b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Fundamentos de nutrición</b> 1pm-2pm (Español)</div> <div><b>Yin Yoga</b> 2pm-3pm</div> <div><b>Club masculino de nutrición y movimiento</b> 3pm-4pm</div> <div><b>Equipo Colectivo de Artes</b></div> <div><b>Ven a crear una merienda y manualidad temática.</b></div> <div><b>Trae a toda la familia</b> 4pm-5:30pm</div>	
<div><b>Ejercicio de pound</b> 9am-10am</div> <div><b>Vivir saludable: lo mejor de mí #1</b> 9am-10am (Español)</div> <div><b>Aplicación de Cal Fresh</b> 10am-2pm</div> <div><b>Zumba en silla</b> 10am-11am</div> <div><b>Risas y juegos</b> 10:15am-11am</div> <div><b>HACSB Descripción general de la aplicación</b> 11am-12pm</div> <div><b>Dejar el tabaco</b> 11am-12pm (Español)</div> <div><b>Pequeños aprendices</b> 11:15am-12pm</div> <div><b>Zumba</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Vivir conscientemente #1</b> 1pm-2pm</div> <div><b>Fundamentos de nutrición</b> 2pm-3pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm</div> <div><b>Diabetes entre amigos #1</b> 4pm-5pm (Español)</div> <div><b>Hora de la merienda con Lizette</b> 4pm-4:45pm</div> <div><b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm</div> <div><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Especialista de renovación de IEHP</b> 13</div> <div><b>Zumba</b> 9am-10am</div> <div><b>Herramientas digitales para vivir más saludable</b> 9am-10am</div> <div><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</div> <div><b>Redacción de curriculums**</b> 10am-12pm</div> <div><b>Clase de ciudadanía</b> 10am-12pm y 4pm-6pm</div> <div><b>Zumbini</b> 10:15am-11am y 11:15am-12pm</div> <div><b>Zumba Gold</b> 11am-12pm</div> <div><b>Hábitos saludables con Lizette</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Zumba en silla</b> 1pm-2pm</div> <div><b>Meditación con té</b> 2pm-2:45pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-4pm</div> <div><b>Manualidades y cuidado personal</b> 4pm-5pm</div> <div><b>Ataque de merienda con Alex</b> 4pm-4:45pm</div> <div><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-6pm</div> <div><b>Ejercicio de pound</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Zumba para tonificar</b> 9am-10am</div> <div><b>Hora de jugar</b> 9am-10am</div> <div><b>Clase de energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</div> <div><b>RCP</b> 9:30am-12:30pm</div> <div><b>1:30pm-4:30pm (Español)</b></div> <div><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</div> <div><b>Preparación para entrevistas**</b> 10am-12pm</div> <div><b>Clínica de bienestar infantil y de adultos jóvenes</b> 10am-6pm</div> <div><b>Pequeños aprendices</b> 10:15am-11am</div> <div><b>Zumba</b> 11am-12pm</div> <div><b>Estiramiento y fortalecimiento</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Club masculino de nutrición y movimiento</b> 2pm-3pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-6pm</div> <div><b>Podcast para adolescentes</b> 4:30pm-5:50pm</div> <div><b>Zumba en Familia</b> 4pm-5pm</div> <div><b>Entrenamiento en circuito</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Zumba Gold</b> 9am-10am</div> <div><b>Educación sobre energía y ahorro**</b> 9am-10am y 1pm-2pm</div> <div><b>Ingles como segundo idioma</b> 10am-12pm y 4pm-6pm</div> <div><b>Fiesta de cumpleaños de enero</b></div> <div><b>Para niños de 0 a 4 años</b></div> <div><b>acompañados de sus padres</b></div> <div><b>10am-12pm</b></div> <div><b>¡Traigan a sus pequeños y celebren</b></div> <div><b>Ejercicio de pound</b> 12pm-1pm</div> <div><b>Nutrir y florecer</b> 1pm-2pm</div> <div><b>Boys &amp; Girls Club</b> 3pm-4pm</div> <div><b>Ataque de merienda con Alex</b> 4pm-4:45pm</div> <div><b>Rincón acogedor para café y chocolate caliente</b> 4pm-5pm</div> <div><b>Entrenamiento deportivo kidfit</b> 5pm-5:45pm</div> <div><b>Yoga restaurativa</b> 5pm-6pm</div>		<div><b>Ejercicio intensivo</b> 9am-10am</div> <div><b>Charlas del capítulo y actividades</b> 10am-11am</div> <div><b>Zumbini</b> 10:15am-11am</div> <div><b>Almuerzo con Lizette</b> 11am-12</div>	