Sesiones de ejercicio en San Bernardino: noviembre de 2026

Lunes
Kickboxing Cardio
10am-11am
Entrenamiento de Bajo Impacto
11:30am-12:30pm
Ejercicio en Silla
1pm-2pm
Fuerza y Acondicionamiento
2:30pm-3:30pm

Martes
Ejercicio Intensivo
10am-11am
Tonifique y Moldee
11:30am-12:30pm
Movimiento y Desplazamiento
1pm-2pm
Ejercicio de fuerza
2:30pm-3:30pm

Miércoles
Movimiento y Desplazamiento
10am-11am
Fuerza y Acondicionamiento
11:30am-12:30pm
Kickboxing Cardio
1pm-2pm
Entrenamiento de Bajo Impacto
2:30pm-3:30pm

Jueves
Cerrado - No habrá clases

Viernes
Cerrado - No habrá clases

No clase**

Las clases están sujetas a cambios. Todas las clases son por orden de llegada.

Inland Empire Health Plan

Centro de Bienestar para la Comunidad SAN BERNARDINO

¡Los paquetes de Medi-Cal de enero ya se enviaron por correo! ¿No está seguro(a) de qué hacer?

IEHP está aquí para ayudarle. Para obtener más información, llame al **(888) 860-1296** Especialista de Renovación de IEHP disponible todos los lunes de 9am-4:30pm.

¡Todos son bienvenidos!

Gran Festejo de Inauguracion
sábado, 21 de noviembre
10am-2pm

Celebremos juntos que el Centro de Bienestar para la Comunidad de San Bernardino abre sus puertas. ¡Venga! Habrá regalos, bocadillos gratis, demostración de actividades físicas, recursos comunitarios ¡y mucho más!

Todos los participantes del Centro de Bienestar para la Comunidad (CWC) deben firmar una exención de responsabilidad. Los menores de edad solo pueden participar en clases o servicios si un padre, madre o tutor legal firma su exención. Para más información, por favor comuníquese con el CWC.

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

2050 N. Massachusetts Ave., San Bernardino, CA 92415
(justo al lado de la autopista 215)

De lunes a viernes, de 9am-5pm

1-866-228-4347; los usuarios de TTY deben llamar al 711

www.iehp.org/cwc

noviembre de 2026

IEHP Calendario de clases de San Bernardino: noviembre de 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
9	**10**	**11**	**12**	**13**
16	**17**	**18**	**19**	**20**
23 Especialista de Renovación de IEHP **Charla con el Entrenador - Trent** 10:30am-11am **Almuerzo con Dominique** 12pm-1pm	**24** **Desayuno con Trent** 10:30am-11:15am **Charla con el Entrenador - Dominique** 2:15pm-2:45pm	**25** **¡Reunión de Amigos para Día de Acción de Gracias!** 12pm-1:30pm Se proporcionarán refrigerios y bocadillos ligeros. Todos son bienvenidos	**26** 	**27** 
30 Especialista de Renovación de IEHP **Hábitos saludables** 11:30am-12:30am **Fundamentos de nutrición** 1pm-2pm				

Síganos

Escanee para Facebook

Las clases están sujetas a cambios. Todas las clases son por orden de llegada.

Reflejos del mes

Gran Festejo de Inauguracion
sábado, 21 de noviembre
Para obtener más información vea la primera página.

El Centro de Bienestar para la Comunidad Abre Sus Puertas
lunes, 23 de noviembre
¡Participe en programas gratuitos de ejercicio, salud y bienestar! Además, obtenga información sobre recursos locales, resuelva sus dudas sobre los beneficios de IEHP ¡y mucho más!

¡Reunión de Amigos para Día de Acción de Gracias!
Se proporcionarán refrigerios y bocadillos ligeros. Todos son bienvenidos