

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental!

Únase a cualquiera de nuestras clases GRATUITAS para celebrar el bienestar mental, reducir el estrés y crear hábitos saludables. Todos son bienvenidos. Aprendamos, apoyemos y crezcamos juntos.

Muchas gracias

Gracias por su paciencia y apoyo mientras trabajamos para mejorar nuestros programas. Estamos comprometidos a ofrecer mejores servicios y a crear un futuro fuerte para nuestra comunidad. Agradecemos que sea parte de este progreso.



Boys & Girls Club ¡Grandes futuros empiezan aquí!

**Programas después de la escuela para niños de 6 a 12 años. Se requiere una aplicación. Para más información, llame al 909-856-8689 o escanee el código QR para aplicar. Unase por el tiempo que funcione para usted y su niño.



¿Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o para aplicar a la cobertura de salud de IEHP?

Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer una cita.

Desayuno con Lizette 9am-10am
Hora de té social 12pm-1pm
Clase de español 1pm-2pm
Club Positivo para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 1:30pm-2:30pm
Ejercicio Intensivo 2pm-3pm
Proyecto Aprender para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 2:30pm-3:30pm
Arte para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3:30pm-4:30pm
Cuidado Personal y Manualidades 4pm-5pm
Triple Play para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4:30pm-5:30pm
Baile de Core 5pm-6pm

Zumba 9am-10am
Solicitudes de CalFresh 10am-2pm
Fundamentos de nutrición 10am-11am
Descripción general de la solicitud de Housing Authority of the County of San Bernardino 11am-12pm
Zumba en Silla 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Ejercicio de Barre 4pm-5pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4pm-6pm
Podcast para adolescentes (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm
Baile de Core 5pm-6pm

Especialista de Renovación de IEHP
Baile y Ritmo 9am-10am
Tiempo de juego para las mentes pequeñas (edades 0 a 5 con padres) 9am-10am
Nutrir para florecer 10am-11am
Cómo escribir su currículum vitae 10am-11am
Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm
Ejercicio Intensivo 11am-12pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm
Introducción a la Inteligencia Artificial 3pm-4pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Zumba 4pm-5pm
Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO

Zumba para tonificar 9am-10am
Hábitos saludables con Lizette 10am-11am
Inglés como segunda Idioma 10am-12pm
Zumba en Silla 4pm-6pm
Ejercicio de Pound 11am-12pm
Clase de español 12pm-1pm
Clase de español 1pm-2pm
Conceptos Básicos de Computación 1:30pm-3pm
Conceptos Básicos de Excel 3pm-4:30pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Hora de té social 5pm-6pm

Desayuno con Lizette 9am-10am
Diabetes entre amigos #8 10am-11am
Vivir Saludable: lo mejor de mí #4 11am-12pm
Salud de los senos y de cuello uterino 11am-12pm
Hora de té social 12pm-1pm
Clase de español 1pm-2pm
Dejar el tabaco 2pm-3pm (Español)
Respire Bien, Viva Bien #2 3pm-4pm
Creando recuerdos con mamá 3:30pm-5:30pm
Para niños de 6 a 12 años con padres. Vengan a una sesión especial de manualidades para crear recuerdos juntos.
Podcast para adolescentes (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm

Zumba 9am-10am
Solicitudes de CalFresh 10am-2pm
Fundamentos de nutrición 10am-11am
Tiempo de juego para las mentes pequeñas (edades 0 a 5 con padres) 10am-11am
Respire Bien, Viva Bien #2 10am-11am (Español)
Una vida con consciencia plena #3 11am-12pm
Zumba en Silla 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Vivir Saludable: lo mejor de mí #1 2pm-3pm (Español)
Diabetes entre amigos #8 3pm-4pm (Español)
Ejercicio de Barre 4pm-5pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4pm-6pm
Podcast para adolescente (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm
Baile de Core 5pm-6pm

Especialista de Renovación de IEHP
Baile y Ritmo 9am-10am
Nutrir para florecer 10am-11am
Cómo escribir su currículum vitae 10am-11am
Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm
Ejercicio Intensivo 11am-12pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm
Introducción a la Inteligencia Artificial 3pm-4pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Zumba 4pm-5pm
Herramientas digitales para una vida mas saludable 4pm-5pm (Español)
Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Ejercicio Intensivo 9am-10am
RCP 9:30am-12:30pm y 1:30pm-4:30pm (Español)
Yin Yoga 10am-11am
Búsqueda de trabajo 10am-11am
Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-5pm
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 opcion 5, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.
Tonifique y Moldee 11am-12pm
Movimiento y desplazamiento 12pm-1pm
Entrenamiento de bajo impacto 1pm-2pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Zumba para tonificar 4pm-5pm
Podcast para adolescentes (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm
Zumba 5pm-6pm

Zumba para tonificar 9am-10am
Hábitos saludables con Lizette 10am-11am
Inglés como segunda Idioma 10am-12pm
Zumba en Silla 4pm-6pm
Ejercicio de Pound 11am-12pm
Clase de español 12pm-1pm
Clase de español 1pm-2pm
Conceptos Básicos de Computación 1:30pm-3pm
Yoga en silla 2pm-3pm
Medicare 101 2pm-3pm
Yin Yoga 3pm-4pm
Conceptos Básicos de Excel 3pm-4:30pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Hora de té social 5pm-6pm

Yoga para moldear 9am-10am
Zumba 10am-11am
Ejercicio de Pound 11am-12pm
Yoga en silla 12pm-1pm
Movimiento y desplazamiento 1pm-2pm
Club Positivo para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 1:30pm-2:30pm
Ejercicio Intensivo 2pm-3pm
Proyecto Aprender para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 2:30pm-3:30pm
Arte para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3:30pm-4:30pm
Cuidado Personal y Manualidades 4pm-5pm
Triple Play para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4:30pm-5:30pm
Baile de Core 5pm-6pm

Zumba 9am-10am
Solicitudes de CalFresh 10am-2pm
Ejercicio de Pound 10am-11am
Una vida con consciencia plena #3 10am-11am (Español)
Corazón Saludable #3 11am-12pm
Descripción general de la solicitud de Housing Authority of the County of San Bernardino 11am-12pm
Zumba en Silla 12pm-1pm
Yoga Flow 1pm-2pm
Yoga en silla 2pm-3pm
Diabetes entre amigos #9 2pm-3pm (Español)
Respire Bien, Viva Bien #1 3pm-4pm
Ejercicio de Barre 4pm-5pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4pm-6pm
Podcast para adolescente (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm
Baile de Core 5pm-6pm

Especialista de Renovación de IEHP
Baile y Ritmo 9am-10am
Nutrir para florecer 10am-11am
Cómo escribir su currículum vitae 10am-11am
Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm
Ejercicio Intensivo 11am-12pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm
Introducción a la Inteligencia Artificial 3pm-4pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Zumba 4pm-5pm
Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Ejercicio Intensivo 9am-10am
Yin Yoga 10am-11am
Conceptos básicos del dinero 10am-11am
Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-5pm
Tonifique y Moldee 11am-12pm
Un mejor yo 12pm-1pm
Grupo de Apoyo de Pérdida y Duelo 1pm-2pm
Zumba Gold 2pm-3pm
Movimiento y desplazamiento 3pm-4pm
Zumba para tonificar 4pm-5pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4pm-6pm
Podcast para adolescentes (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm
Zumba 5pm-6pm

Zumba para tonificar 9am-10am
Hábitos saludables con Lizette 10am-11am
Inglés como segunda Idioma 10am-12pm y 4pm-6pm
Zumba en Silla 11am-12pm
Ejercicio de Pound 12pm-1pm
Clase de español 1pm-2pm
Conceptos Básicos de Computación 1:30pm-3pm
Yoga en silla 2pm-3pm
Yin Yoga 3pm-4pm
Conceptos Básicos de Excel 3pm-4:30pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Come sano, mantente activo 4pm-5:30pm
Hora de té social 5pm-6pm

Desayuno con Lizette 9am-10am
RCP para miembros activos de IEHP 9:30am-12:30pm
Yoga para moldear 10am-11am
Yin Yoga 11am-12pm
Hora de té social 12pm-1pm
Movimiento y desplazamiento 1pm-2pm
Club Positivo para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 1:30pm-2:30pm
Ejercicio Intensivo 2pm-3pm
Proyecto Aprender para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 2:30pm-3:30pm
Arte para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3:30pm-4:30pm
Cuidado Personal y Manualidades 4pm-5pm
Triple Play para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4:30pm-5:30pm
Baile de Core 5pm-6pm

CERRADO
en conmemoración de Memorial Day

Especialista de Renovación de IEHP
Baile y Ritmo 9am-10am
Nutrir para florecer 10am-11am
Juegos en familia (edades 0 a 5 con padres) 10am-11am
Cómo escribir su currículum vitae 10am-11am
Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm
Ejercicio Intensivo 11am-12pm
Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm
Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm
Introducción a la Inteligencia Artificial 3pm-4pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Zumba 4pm-5pm
Herramientas digitales para una vida mas saludable 4pm-5pm
Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Ejercicio Intensivo 9am-10am
Cómo Conservar un Trabajo 10am-11am
Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-5pm
Taller de bienestar para mamás 10am-1pm
¡Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Materna! ¡Únete a nosotros para un taller divertido y con apoyo sobre el embarazo y lo que viene después! Disfruta actividades, un almuerzo ligero, regalos gratis y más. Hasta agotar existencias.
Tonifique y Moldee 11am-12pm
Un mejor yo 12pm-1pm
Grupo de Apoyo de Pérdida y Duelo 1pm-2pm (Español)
Zumba Gold 2pm-3pm
Zumba para tonificar 4pm-5pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4pm-6pm
Podcast para adolescentes (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm
Zumba 5pm-6pm

Zumba para tonificar 9am-10am
Hábitos saludables con Lizette 10am-11am
Inglés como segunda Idioma 10am-12pm
Zumba en Silla 4pm-6pm
Ejercicio de Pound 12pm-1pm
Clase de español 1pm-2pm
Conceptos Básicos de Computación 1:30pm-3pm
Conceptos Básicos de Excel 3pm-4:30pm
Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3pm-6pm
Come sano, mantente activo 4pm-5:30pm
Hora de té social 5pm-6pm

Desayuno con Lizette 9am-10am
Corazón Saludable #1 10am-11am (Español)
Diabetes entre amigos #9 11am-12pm
Hora de té social 12pm-1pm
Club Positivo para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 1:30pm-2:30pm
Ejercicio Intensivo 2pm-3pm
Proyecto Aprender para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 2:30pm-3:30pm
Respire Bien, Viva Bien #1 2pm-3pm (Español)
Dejar el tabaco 3pm-4pm
Arte para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 3:30pm-4:30pm
Cuidado Personal y Manualidades 4pm-5pm
Triple Play para Niños (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4:30pm-5:30pm
Baile de Core 5pm-6pm