

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.

<p>Zumba 9am-10am <i>Solicitudes de CalFresh</i> 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</p>	<p>4 Especialista de Renovación de IEHP 5 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</p>	<p>6 Centro de Bienestar para la Comunidad CERRADO</p>	<p>7 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 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 Hora de té social 5pm-6pm</p>	<p>8 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</p>
<p>11 Zumba 9am-10am <i>Solicitudes de CalFresh</i> 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</p>	<p>12 Especialista de Renovación de IEHP 13 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</p>	<p>13 Ejercicio Intensivo 9am-10am RCP 9:30am-12:30pm y 1:30pm-4:30pm (Español) 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 Entrenamiento de bajo impacto 1pm-2pm Boys & Girls Club (edades 6 a 12 con un padre en el lugar) 4pm-6pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Podcast para adolescentes (edades de 12 a 17) 4:30pm-5:50pm Zumba 5pm-6pm</p>	<p>14 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 Ejercicio de Pound 12pm-1pm Clase de español 1pm-2pm Conceptos Básicos de Computación 1:30pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm 3pm-4pm (Español) 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</p>	<p>15 Desayuno con Lizette 9am-10am 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 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</p>
<p>18 Zumba 9am-10am <i>Solicitudes de CalFresh</i> 10am-2pm Fundamentos de nutrición 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 Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm 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</p>	<p>19 Especialista de Renovación de IEHP 20 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</p>	<p>20 Ejercicio Intensivo 9am-10am Conceptos básicos del dinero 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 Un mejor yo 12pm-1pm Grupo de Apoyo de Pérdida y Duelo 1pm-2pm 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</p>	<p>21 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</p>	<p>22 Desayuno con Lizette 9am-10am RCP para miembros activos de IEHP 9:30am-12:30pm 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 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</p>
<p>25 Zumba 9am-10am <i>Solicitudes de CalFresh</i> 10am-2pm Fundamentos de nutrición 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 Hábitos saludables con Lizette 1pm-2pm 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</p>	<p>26 Especialista de Renovación de IEHP 27 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</p>	<p>27 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</p>	<p>28 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 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</p>	<p>29 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</p>

