

**Centro de Bienestar para la Comunidad - RIVERSIDE**

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Seno</b><br/>Acompáñenos a los diferentes eventos del mes. Los días que vea el listón, no olvide usar algo <b>rosa</b>.</p> <p><b>¡ESCANEE!</b><br/>Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.</p> <p>Los paquetes de <b>Novembre</b> de Medi-Cal se han enviado por correo. ¿No está seguro de qué hacer? IEHP está aquí para ayudar. Para más información, llame al (888) 860-1296</p> <p><b>Síganos en Facebook</b></p>  | <p><b>En forma para el rendimiento</b> 9am-10am<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años)</b> 3:45pm-4:30pm<br/><b>Artes y manualidades (bilingüe)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Yin Yoga</b> 5pm-6pm</p>   | <p><b>**Especialista de Renovación de IEHP</b> 1<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 9am-10am<br/><b>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 12pm-1pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Sueña en Grande, Planea en Grande: Grupo 2, Sesión 3</b> 4pm-5pm (K-5° grado)<br/><b>5pm-6pm (6° grado al 12° grado)</b><br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>  | <p><b>Baile cardiovascular</b> 9am-10am<br/><b>Fuerte durante su ciclo</b> 9am-10am<br/><b>Orientación de servicios para Miembro</b> 10am-11am<br/><b>11am-12pm (español)</b><br/><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Tai Chi</b> 2pm-3pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Alimenta tu Cuerpo, Nutre tu Futuro: Grupo 2, Sesión 4</b> 4pm-5pm (K-5° grado)<br/><b>5pm-6pm (6° grado al 12° grado)</b><br/><b>Sudar al ritmo</b> 5pm-6pm</p> | <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am<br/><b>Músculos y huesos en la etapa media de la vida</b> 10:15am-11:15am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini (edades 0-3)</b> 11:30am-12:15pm<br/><b>En forma para el rendimiento</b> 12pm-1pm<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Yoga en Silla</b> 2:45pm-3:45pm<br/><b>Fuerza y Movilidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Baby and Me Social (edades 0-3)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años)</b> 5pm-5:45pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p>            |
| <p><b>Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Seno</b><br/>9am-10:30am<br/>Acompáñenos a una lectura especial del club de lectura sobre el cáncer de los senos. Todos los asistentes recibirán un libro <b>GRATIS</b>. Se proporcionará un refrigerio ligero. El cupo es limitado. Se requiere confirmar asistencia.<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-9:45am<br/><b>Meditación</b> 10am-10:45am<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 11am-11:45am<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 11am-11:45am<br/><b>Estiramiento consciente</b> 12pm-12:45pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 1pm-1:45pm<br/><b>El ejercicio durante la menopausia</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 2pm-2:45pm<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Yoga para niños (de 4 a 11 años)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>   | <p><b>En forma para el rendimiento</b> 9am-10am<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años)</b> 3:45pm-4:30pm<br/><b>Artes y manualidades (bilingüe)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Yin Yoga</b> 5pm-6pm</p>   | <p><b>**Especialista de Renovación de IEHP</b> 8<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 9am-10am<br/><b>Cómo evitar de la desconexión/ opciones de pago/ciclo de facturación (bilingüe)</b> 10am-11am<br/><b>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 12pm-1pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Yo Soy Suficiente: Grupo 2, Sesión 5</b> 4pm-5pm (K-5° grado)<br/><b>5pm-6pm (6° grado al 12° grado)</b><br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>                       | <p><b>Baile cardiovascular</b> 9am-10am<br/><b>Músculos y huesos en la etapa media de la vida</b> 10:15am-11:15am<br/><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe)</b> 11:30am-12:30pm<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Taichi</b> 2pm-3pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Lidera el Camino: Grupo 2, Sesión 6</b> 4pm-5pm (K-5° grado)<br/><b>5pm-6pm (6° grado al 12° grado)</b><br/><b>Sudar al ritmo</b> 5pm-6pm</p>    | <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am<br/><b>Diabetes entre Amigos #6</b> 9am-10am (español)<br/>10:30am-11:30am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 10:30am-11:30am<br/><b>En forma para el rendimiento</b> 12pm-1pm<br/><b>Vivir plenamente #3 (español)</b> 12pm-1pm<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Vivir plenamente #3</b> 2:30pm-3:30pm<br/><b>Fuerza y Movilidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Baby and Me Social (edades 0-3)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años)</b> 5pm-5:45pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p>   |
| <p><b>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes</b> 10am-6pm<br/>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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar.<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-9:45am<br/><b>Hidratación saludable</b> 9am-9:45am<br/><b>Meditación</b> 10am-10:45am<br/><b>Ejercicio Práctico, Cómo Empezar</b> 10am-10:45am<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 11am-11:45am<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 11am-11:45am<br/><b>Estiramiento consciente</b> 12pm-12:45pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 1pm-1:45pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 2pm-2:45pm<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Yoga para niños (de 4 a 11 años)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>                                      | <p><b>En forma para el rendimiento</b> 9am-10am<br/><b>Vivir bien en la comunidad #1</b> 9am-10am<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Diabetes entre Amigos #7</b> 10:30am-11:30am (español)<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Diabetes entre Amigos #7</b> 1pm-2pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años)</b> 3:45pm-4:30pm<br/><b>Respire Bien, Viva Bien #2 (español)</b> 4pm-5pm<br/><b>Yin Yoga</b> 5pm-6pm</p> | <p><b>*Especialista de Renovación de IEHP*</b> 15<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 9am-10am<br/><b>Conozca Sus Derechos/Ciudadanía (bilingüe)</b> 10am-11am<br/><b>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 12pm-1pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Digital Tools for a Healthier You</b> 2:30pm-3:30pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Keep the Peace: Cohort 2, Session 7</b> 4pm-5pm (K-5° grado)<br/><b>5pm-6pm (6° grado al 12° grado)</b><br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p> | <p><b>Baile cardiovascular</b> 9am-10am<br/><b>Músculos y huesos en la etapa media de la vida</b> 10:15am-11:15am<br/><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe)</b> 11:30am-12:30pm<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Taichi</b> 2pm-3pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Proteja Su Poder: Grupo 2, Sesión 8</b> 4pm-5pm (K-5° grado)<br/><b>5pm-6pm (6° grado al 12° grado)</b></p>                                      | <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am<br/><b>Estiramiento consciente</b> 10:15am-11:15am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini (edades 0-3)</b> 11:30am-12:15pm<br/><b>En forma para el rendimiento</b> 12pm-1pm<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Yoga en Silla</b> 2:45pm-3:45pm<br/><b>Fuerza y Movilidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Baby and Me Social (edades 0-3)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años)</b> 5pm-5:45pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p>                                   |
| <p><b>Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Seno</b><br/>9am-10:30am<br/>Acompáñenos a una lectura especial del club de lectura sobre el cáncer de los senos. Todos los asistentes recibirán un libro <b>GRATIS</b>. Se proporcionará un refrigerio ligero. El cupo es limitado. Es necesario confirmar su asistencia.<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-9:45am<br/><b>Meditación</b> 10am-10:45am<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 11am-11:45am<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 11am-11:45am<br/><b>Estiramiento consciente</b> 12pm-12:45pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 1pm-1:45pm<br/><b>El ejercicio durante la menopausia</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 2pm-2:45pm<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Yoga para niños (de 4 a 11 años)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>   | <p><b>En forma para el rendimiento</b> 9am-10am<br/><b>Diabetes entre Amigos #8</b> 9am-10am (español)<br/>10:30am-11:30am<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 (español)</b> 1pm-2pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio en silla</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Fitness de guerreros para niños (de 4 a 11 años)</b> 3:45pm-4:30pm<br/><b>Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3</b> 4pm-5pm<br/><b>Yin Yoga</b> 5pm-6pm</p>                    | <p><b>**Especialista de Renovación de IEHP</b> 22<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 9am-10am<br/><b>Menopausia (bilingüe)</b> 9am-10am<br/><b>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 12pm-1pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Ejercicio durante la menopausia</b> 2:45pm-3:45pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Artes y manualidades (bilingüe)</b> 4pm-4:50pm<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>  | <p><b>Baile Cardiovascular para Vitalidad</b> 9am-10am<br/><b>Fuerte durante su ciclo</b> 9am-10am<br/><b>*Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe)</b> 10am-11am<br/>*Premio De Rifa En Clase<br/><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Taichi</b> 2pm-3pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Sudar al ritmo</b> 5pm-6pm</p>   | <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am<br/><b>Músculos y huesos en la etapa media de la vida</b> 10:15am-11:15am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumbini (edades 0-3)</b> 11:30am-12:15pm<br/><b>En forma para el rendimiento</b> 12pm-1pm<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Yoga en Silla</b> 2:45pm-3:45pm<br/><b>Fuerza y Movilidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Baby and Me Social (edades 0-3)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años)</b> 5pm-5:45pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p>            |
| <p><b>Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes</b> 10am-6pm<br/>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 opción 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 9am-9:45am<br/><b>Hidratación saludable</b> 9am-9:45am<br/><b>Meditación</b> 10am-10:45am<br/><b>Ejercicio Práctico, Cómo Empezar</b> 10am-10:45am<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 11am-11:45am<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 11am-11:45am<br/><b>Estiramiento consciente</b> 12pm-12:45pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 1pm-1:45pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 2pm-2:45pm<br/><b>Día de HEALTH-WEEN Para Niños!</b> 4pm-5:30pm<br/>¡Acompáñenos en un día de diversión, juegos y premios<br/>**Los disfraces son bienvenidos (edades 0-17)<br/>*Se proporcionará un refrigerio.</p> | <p><b>HEALTH-WEEN</b> 28<br/>*Los disfraces son bienvenidos<br/>*Premio De Rifa En Clases<br/><b>Trucos en movimiento</b> 9am-10am<br/><b>Baile disco del terror</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Zumba al Espeluznante</b> 12pm-1pm<br/><b>Sustos, movimiento y diversión</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Dulces y movimiento</b> 3pm-3:45pm<br/><b>Pequeñas Calabazas en Movimiento (de 4 a 11 años)</b> 3:45pm-4:30pm<br/><b>Health-o-ween artes y manualidades (bilingüe)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Baile y Brillos</b> 5pm-6pm</p>                               | <p><b>**Especialista de Renovación de IEHP</b> 29<br/><b>Forma y rendimiento funcional</b> 9am-10am<br/><b>Ejercicios cardiovasculares y de fuerza</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 12pm-1pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Herramientas digitales para una vida mas saludable (español)</b> 2:30pm-3:30pm<br/><b>Ejercicio de la zona central</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Pilates sobre un tapete</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Dinero habla para Niños: Grupo 3, Sesión 1</b> 4pm-5pm (K-5° grado)<br/><b>5pm-6pm (6° grado al 12° grado)</b><br/><b>Zumba</b> 5pm-6pm</p>                               | <p><b>CERRADO</b> 9am-10am<br/><b>Músculos y huesos en la etapa media de la vida</b> 10:15am-11:15am<br/><b>Yin Yoga</b> 10:30am-11:30am<br/><b>Club de tejido y crochet (autodirigido, bilingüe)</b> 11:30am-12:30pm<br/><b>Zumba</b> 12pm-1pm<br/><b>Respiración 101</b> 1pm-1:45pm<br/><b>Equilibrio y estabilidad</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Taichi</b> 2pm-3pm<br/><b>Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 4pm-4:45pm<br/><b>*Hora de Películas para Niños (de 0-17 años)</b> 4pm-6pm<br/>*Se proporcionará un refrigerio.</p>                       | <p><b>Entrenamiento Bootcamp</b> 9am-10am<br/><b>Diabetes entre Amigos #5</b> 9am-10am (español)<br/>10:30am-11:30am<br/><b>Yoga para principiantes</b> 10:30am-11:30am<br/><b>En forma para el rendimiento</b> 12pm-1pm<br/><b>Corazón Saludable #1</b> 12pm-1pm (español)<br/><b>Cardio con ritmo disco</b> 1:30pm-2:30pm<br/><b>Corazón Saludable #1</b> 2:30pm-3:30pm<br/><b>Fuerza y Movilidad</b> 3pm-3:50pm<br/><b>Baby and Me Social (edades 0-3)</b> 4pm-4:45pm<br/><b>Fuerza cardiovascular para niños (de 4 a 11 años)</b> 5pm-5:45pm<br/><b>Fuerza y Acondicionamiento</b> 5pm-6pm</p> |

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503  
(frente a Galleria at Tyler)  
De lunes a viernes, 9am-6pm • El sábado, 8:30am-1pm  
1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711  
www.iehp.org/crcClasses