Jueves

Zumba para tonificar 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energia y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Charla con el entrenador 10am-11am
Grupo para nuevos padres de lactancia
10am-12pm
Ingles como segundo idioma
10am-12pm y 4pm-6pm
Nutrición para Pequeños 10:15am-11am
Fuerza y acondicionamiento
11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Lectura y manualidades para pequeños
12pm-12:45pm

12pm-12:45pm Zumba Gold 12pm-1pm Grupo prenatal dirigido por parteras

1pm-2pm
Flujo de energía 2pm-3pm
Tejer y hacer crochet (autodirigido)
2pm-3pm
Apoyo con las tareas 3pm-4:30pm
Apoyo con las tareas 3pm-5:45pm

Hatha Yoga 4pm-5pm
Juegos triples 4:30pm-5:45pm
Ejercicio para la mente y cuerpo
Entrenamiento de circuito

Zumba para tonificar 9am-10am

Beneficios de IEHP 101

12pm-1pm Hábitos saludables con Lizette

12pm-12:45pm Zumba Gold

1pm-2pm Flujo de energía

Zumba para tonificar 9am-10am
Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am
Educación sobre energia y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Charla con el entrenador 10am-11am
Ingles como segundo idioma
10am-12pm y 4pm-6pm
Nutrición para Pequeños
10:15am-11am
Fuerza y acondicionamiento
11am-12pm
Pequeños aprendices
11:15am-12pm

2pm-3pm
Apoyo con las tareas 3pm-4:30pm

Hatha Yoga 4pm-5pm
Juegos triples 4:30pm-5:45pm
Ejercicio para la mente y cuerpo
Entrenamiento de circuito

Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energia y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charla con el entrenador 10am-11am Ingles como segundo idicase

10:15am-11am
Fuerza y acondicionamiento
11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Lectura y manualidades para pequeños

Zumba para tonificar 9am-10am

Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Nutrición 14am 10:15cm 14am

12pm-12:45pm Zumba Gold 12pm-1pm Hábitos saludables con Lizette

12:30pm-2:30pm Hábitos saludables con Lizette

Viernes

Ejercicio intensivo 9am-10am

Charlas del capítulo y actividades

Orianas de capitulo y actividades 10am-11am Nutrir y florecer 10am-11am Nutrición para tu bienestar Zumbini 10:15am-11am Pequeños aprendices 11:15am-12pm Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos

padres enseñen a sus hijos Estiramiento y fortalecimiento

11am-12pm
Zumba en silla 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette

1pm-2pm Yin Yoga 2pm-3pm HIIT 3pm-4pm Club de liderazgo para jóvenes 4:30pm-5:50pm Zumba 4pm-5pm

Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Charlas del capítulo y actividades

10am-11am
Nutrir y florecer 10am-11am
Nutrición para tu bienestar
Zumbini 10:15am-11am
Salud de los senos y de cuello
uterino 11am-12pm

Pequeños aprendices
11:15am-12pm
Estaciones educativas
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento

12pm-1pm Hábitos saludables con Lizette

Club de liderazgo para jóvenes

4:30pm-5:50pm **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am

Ejercicio intensivo 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Nutrir y florecer 10am-11am Nutrición para tu bienestar Zumbini 10:15am-11am Pequeños aprendices 11:15am-12pm Estaciones educativas para que los padres enseñen a sus hijos

Estiramiento y fortalecimiento

11am-12pm
Zumba en silla 12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette

1pm-2pm Yin Yoga 2pm-3pm HIIT

3pm-4pm

Noche de Cine

Trae a toda la familia
4pm-5:30pm
Todas las edades con sus padres
Se proporciónaran
refrigerios ligeros.
Mientras duren las reservas

1pm-2pm Yin Yoga 2pm-3pm HIIT 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm

Noche de juegos Trae a toda la familia 4pm-5:30pm Todas las edades con sus padres Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas

Lunes

<u>Leyenda</u> **Se requiere inscripcion previa y/o solicitud Color de fuente azul - Clases para bebes y niños de 0-4 años con sus padres Color de fuente morado - clases para niños de

5 - 11 años con sus padres Color de fuente verde - Clases para jóvenes de

12 - 17 años Color de fuente negro - Clases para

12 años y mayor HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino

STEM - Ciencia, ingeneria, tecnologia, Matemáticas

¡Los grandes futuros comiencan aqui!**

Programación extraescolar para edades 6-12. Se requiere solicitud. Para mas informacion llame al 909-856-8689 o Escanee el



Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Fundamentos de nutrición 10am-11am

Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm

Risas y juegos 10:15am-11am Movimiento y mobilidad 11am-12pm HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm Pequeños aprendices ueños aprendices

11:15am-12pm
Yoga en silla
12pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Nutrir y florecer 2pm-3pm
Nutrición para su bienestar
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Apoyo con tarea y actividades
Manualidades y cuidado personal 3pm-4pm Hora de la merienda con Lizette

Apm-4:45pm
Tejer y hacer crochet (autodirigido)
4pm-5pm
Artes creativas para jóvenes
4:30pm-5:50pm
Yoga restaurativa 5pm-6pm

Kickboxing 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Fundamentos de nutrición 10am-11am

Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm

Movimiento y mobilidad 11am-12pm Pequeños aprendices 11:15am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Charla con el entrenador 1pm-2pm **Nutrir y florecer** 2pm-3pm *Nutrición para tu bienestar*

Boys & Girls Club 3pm-5:45pm Torneo de videojuegos

Tejer y hacer crochet (autodirigido) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Yoga restaurativa 5pm-6pm

Kickboxing 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energia y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Conozca sus derechos 9:30am-10:30am Fundamentos de nutrición 10am-11am

Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm

\$ -- 63

Risas y juegos 10:15am-11am Movimiento y mobilidad 11am-12pm Pequeños aprendices 11:15am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Charla con el entrenador 1pm-2pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Nutricon para tu bienestar Apoyo con tarea y actividades Clase de Arte 4pm-5:30pm

Clase de Arte 4pm-5:30pm Tejer y hacer crochet (autodirigido) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Yoga restaurativa 5pm-6pm

Kickboxing 9am-10am

Kickboxing 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Conozca sus derechos 9:30am-10:30am (Español) Fundamentos de nutrición 10am-11am

Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm

Risas y juegos Movimiento y mobilidad

11am-12pm HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm Pequeños aprendices

11:15am-12pm
Yoga en silla 12pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Nutrir y florecer 2pm-3pm
Nutrir y florecer 2pm-3pm
Nutrición para tu bienestar
Boys y Girls Club 3pm-6pm
Apoyo con tarea y actividades
Hora de la merienda con Lizette
Apm-4:45pm

4pm-4-4-pm Tejer y hacer crochet (autodirigido) 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4-20pm-5-50pm

4:30pm-5:50pm **Yoga restaurativa** 5pm-6pm

Martes

Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita.

¿Necesita ayuda con los beneficios, actualizar información demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes de servicios para miembros en el centro de Lunes a Viernes de 9am a 5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy mismo!

Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Seno Acompáñenos a los diferentes eventos del mes. Los días que vea el listón, no olvide usar algo rosa. Clínica de bienestar infantil y de adultos

jóvenes

10am-6pm
Su hijo/a debe tener una cita de bienestar? Llame al 866-228-4347 Su hijo/a debe tener una cita de opción 5 para verificar su elegibilidad y programar una cita o acérquese sin cita previa. Vilembros activos de IEHP Direct de 3 a 21 años. Bienvenidos!

Especialista de renovación de IEHP
Hora de jugar para mentes de pequeños
gam-10am

9am-10am
Desayuno con Lizette 9:30am-10:30am
Educación sobre energía y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Desarrollo de curriculum** 10am-12pm
Clase sobre ciudadanía
10am-12pm y 4pm-6pm
Vivir saludable: lo mejor de mí #1

10am-11am Zumbini 10:15am-12pm y 11:15am-12pm Zumbini 10:15am-12pm y 11:15am-12pm Dejar el tabaco 10:30am (Español) Zumba Gold 11am-12pm Preparación para desastres 11am-11:30am (Español) Dejar el tabaco 12pm-1pm Kickboxing en silla 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 12pm-1pm (Español) Lectura y manualidades para pequeños 12:15pm-1pm

Manualidades y cuidado personal 🔉

4pm-5pm Juegos triples 4:30pm-5:45pm Ejercicio para la mente y cuerpo Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Especialista de renovación de IEHP
Desayuno con Lizette 9:30am-10:30am
Educación sobre energía y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Desarrollo de curriculum** 10am-12pm
Clase sobre ciudadanía
10am-12pm y 4pm-6pm

Clínica de bienestar infanțil y de adultos a, jovenes 10am-6pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm
Zumba Gold 11am-12pm
Fundamentos de nutrición
12pm-1pm (Español)
Kickboxing en silla 12pm-1pm
Lectura y manualidades para pequeños
12:15pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Vivir saludable: lo mejor de mi #3
1pm-2pm (Español)

1pm-2pm (Español) Meditación con té 2pm-3pm

4pm-5:30pm **Ejercicio de Pound** 5pm-6pm

11am-12pm Fundamentos de nutrición

Desayuno con Lizette 9:30am-10:30am Educación sobre energia y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm
Desarrollo de curriculum** 10am-12pm
Clase sobre ciudadanía
10am-12pm y 4pm-6pm
Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm
Zumba Gold
11am-12pm

12pm-1pm (Español)
Kickboxing en silla 12pm-1pm
Lectura y manualidades para pequeños

12:15pm-1pm Charla con el entrenador 1pm-2pm Vivir conscientemente 1pm-2pm Meditación con té 2pm-3pm Respire bien, viva bien 2:30pm-3:30pm (Español)

Respire bien, Viva bien 4pm-5pm

Juegos triples 4:30pm-5:45pm
Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Desayuno con Lizette 9:30am-10:30am Educación sobre energía y ahorro**
9am-10am y 1pm-2pm Tiempo de juego familia 10am-11am Desarrollo de currículum** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm

Zumbini 11:15am-12pm
Ejercicio intensivo 11am-12pm
Kickboxing en silla 12pm-1pm
Fundamentos de nutrición
12pm-1pm (Español)
Lectura y manualidades para pequeños
12:15pm-1pm

12:15pm-1pm
Charla con el entrenador 1pm-2pm
Vivir conscientemente #1
1pm-2pm (Español)
Meditación con té 2pm-3pm
Diabetes entre amigos #5
2:30pm-3:30pm (Español)
Apoyo con las tareas 3pm-4:30pm
Zaller creativo familiar 4pm-5:45pm

Manualidades y cuidado personal

Clínica de bienestar infantil y de adultos jovenes 10am-6pm

10am-12pm y 4pm-6pm

o con las tareas

El autocuidado a través del arte

Boys & Girls Club 3pm-5:45pm Tomeo de videojuegos

Diabetes entre amigos #4
2:30pm-3:30pm (Español)
Diabetes entre amigos #4 4pm-5pm
Manualidades y cuidado personal

*--

m-4:30pm 🎎

Boys &Girls Club 3pm-5:45pm Torneo de videojuegos

Educación sobre energía y ahorro**

9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades

*--

29

1pm-2pm Medicare 101 1pm-2pm y 2pm-3pm (Español) Flujo de energía 2pm-3pm Boys &Girls Club 3pm-5:45pm Torneo de videojuegos

8...

Boys & Girls Club 3pm-5:45pm Torneo de videojuegos

Club de liderazgo para jóvenes 4:30pm-5:50pm Zumba 4pm-5pm Ejercicio de Pound 5pm-6pm

Ejercicio intensivo 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) Charlas del capítulo y actividades

Charlas del capitulo y activos 10am-11am Nutrir y florecer 10am-11am Nutrición para tu bienestar Zumbini 10:15am-11am Pequeños aprendices 11am-11:45am Estaciones educativas

Estaciones educativas
Zumba en silla 11:30am-12:30pm
Estiramiento y fortalecimiento
12pm-1pm
Hábitos saludables con Lizette

Ipm-2pm
Yin Yoga 2pm-3pm
HilT 3pm-4pm
Zumba 4pm-5pm
Club de liderazgo para jóvenes
4:30pm-5:50pm

Equipo Collectivo de Artes 4pm-5:30pm *Trae a toda la familia*



Ejercicio de Pound 5pm-6pm



CERRADO

30







Todas las edades con sus padres

31

Únase a nosotros para disfrutar de arte, juegos, laberinto espeluz-nante, golsinas, y premios. Mientras duren las reservas.



Miercoles

Zumba 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) Educación sobre energía y ahorro**

9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am Diabetes entre amigos #1

10:30am-11:30am (Español) Zumba en silla 11am-12pm 11:15am-12pm Diabetes entre amigos #1

Diabetes entre amigos #1
12pm-1pm
Movimiento y mobilidad
12:30pm-1:30pm
Charlar con el entrenador en la cocina 1pm-2pm
Empezando con Zumba 2pm-3pm
Boys y Girls Club 3pm-6pm
Apoyo con tarea y actividades
Artes creativas para jóvenes
4:30pm-5:50pm
HIIT 4pm-5pm
Zumba para niños 4:15pm-5pm
Campamento de ejercicio para niños 5pm-5:45pm
Zumba para tonificar
5pm-6pm

5pm-6pm

Zumba 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am

Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm RCP 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Un mejor yo 10am-11am Charlas del capítulo y actividades

10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am
Zumba en silla 11am-12pm
Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida 11am-12pm

pérdida 11am-12pm
Pequeños aprendices
11:15am-12pm
Herramientas digitales para una vida más saludable
12pm-1pm (Español)
Movimiento y mobilidad
12:30pm-1:30pm
Charlar con el entrenador en la cocina 1pm-2pm

Charar con el entrenador en la cocina 1pm-2pm
Empezando con Zumba 2pm-3pm
Boys & Girls Club 3pm-6pm
Lumba para niños 4:15pm-5pm
Zumba para niños 4:15pm-5pm
Artes creativas para jóvenes
4:30pm-5:50pm
Campamento de ejercicio para niños 5pm-5:45pm

Zumba para tonificar 5pm-6pm

Zumba 9am-10am **Hora de jugar (autodirigido)** 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades

10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Zumba en silla

11am-12pm
Pequeños aprendices
11:15am-12pm Movimiento y mobilidad 12:30pm-1:30pm Charlar con el entrenador en la

cocina 1pm-2pm Empezando con Zumba 2pm-3pm

Zumba 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am

HIIT 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Zumba para tonificar 5pm-6pm

Ḥatha Yoga

4pm-5pm Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

Zumba para tonificar 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energia y ahorro** Educación sobre energia y anorro
9am-10am y 1pm-2pm
Charla con el entrenador 10am-11am
Ingles como segundo idioma
10am-12pm y 4pm-6pm
Grupo para nuevos padres de lactancia
10am-12pm
Nutrición para Pequeños
10.15am-11am

12pm-12:45pm Zumba Gold 12pm-1pm Grupo prenatal dirigido por parteras 12:30pm-2:30pm Hábitos saludables con Lizette

Flujo de energía 2pm-3pm Apoyo con las tareas 3pm-4:30pm

Hatha Yoga 4pm-5pm Juegos friples 4:30pm-5:45pm Ejercicio para la mente y cuerpo Entrenamiento de circuito 5pm-6pm

9am-1pm

10:15am-11am
Fuerza y acondicionamiento
11am-12pm
Pequeños aprendices 11:15am-12pm
Lectura y manualidades para pequeños

Charlas del capitulo y accumandam-11am (Español) Un mejor yo 10am-11am (Español) Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am Grupo de apoyo para el duelo y la pérdida 11am-12pm (Español) Zumba en silla 11am-12pm Pequeños aprendices 11:15am-12pm Movimiento y mobilidad 12:30pm-1:30pm Charlar con el entrenador en la cocina 1pm-2pm Herramientas digitales para una ida más saludable 1pm-2pm

HIT 4pm-5pm 2pm-3pm HIT 4pm-5pm 2pm-3pm HIT 4pm-5pm 2umba para niños 4:15pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4:30pm-5:50pm Campamento de ejercicio para niños 5pm-5:45pm

Zumba para tonificar 5pm-6pm

Zumba 9am-10am Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades

Club de trabajo** 10am-12pm Risas y juegos 10:15am-11am Zumba en silla 11am-12pm Movimiento y mobilidad 12:30pm-1:30pm Charlar con el entrenador

1pm-2pm Artes creativas para jóvenes

4:30pm-5:50pm

Fiesta de baile 4pm-5:30pm **Disfraces** Bienvenidos 12 años y mayor

Únete a nosotros en un concurso

Kickboxing

1pm-2pm **Zumba en silla**

2pm-3pm Ingles como segundo idioma 4pm-6pm

Trae a toda la familia 4pm-5:30pm

Todas las edades con sus padres

Apm-5:30pm
Diabetes entre amigos #5 4pm-5pm
Juegos triples 4:30pm-5:45pm
Ejercicio para la mente y cuerpo
Ejercicio de Pound 5pm-6pm de disfraces espeluznante. costume contest

Noche de Cine

Se proporciónaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas

12353 Mariposa Rd. Suites C-2 y C-3, Victorville, CA 92395 (cerca de Vallarta Supermarket) * Lunes - Viernes, 9am-6pm 1-866-228-4347 TTY Los usuarios deben llamar 7711 * www.iehp.org/crcClasses * Todas las clases son por orden de llegada. Las clases estan sujetas a cambios.