

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¿Necesita ayuda para completar su renovación de Medi-Cal? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer una cita.</p> <p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal - Obtenga ayuda para solicitar Medi-Cal, entre otros servicios por parte de un trabajador de Medi-Cal.</p> <p>Leyenda Color de fuente azul - Clases para bebés y niños pequeños de 0 a 5 años con sus padres Color de fuente morado - Clases para niños de 5 a 11 años con sus padres Color de fuente verde - Clases para jóvenes de 12 a 17 años Color de fuente negro - Clases for ages 12 and older ** Se requiere inscripción previa</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Cómo entender la diabetes 7 9:30am-10:30am (Español) Club de trabajo** 10am-12pm Nutrición en familia 10:15am-11am Ejercicio en silla 11am-12pm Vivir bien 7 11am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Una vida con consciencia plena 3 1:30pm-2:30pm (Español) Entrenamiento de bajo impacto 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Los niños comen bien 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Cómo entender la diabetes 7 9:30am-10:30am (Español) Club de trabajo** 10am-12pm Nutrición en familia 10:15am-11am Ejercicio en silla 11am-12pm Vivir bien 7 11am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Una vida con consciencia plena 3 1:30pm-2:30pm (Español) Entrenamiento de bajo impacto 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Los niños comen bien 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Zumba 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 11am-12pm Empezando Zumba 11am-12pm Meditación 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 2pm-3pm Fuerza y acondicionamiento 4pm-5pm Zumba para niños 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Kickboxing 10am-11am Kickboxing 10am-11am Club de Almuerzo (18+) 10:30am-12:30pm Los niños comen bien 10:45am-11:45am Baile latino 11am-12pm Baile para niños 12pm-1pm</p> <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Kickboxing 9am-10am Zumba en silla 10am-11am Zumbini 11am-12pm Baile para niños 11am-12pm Baile latino 12pm-1pm Zumba para niños 12pm-1pm</p>
<p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Ser autosuficiente 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Vivir saludable: lo mejor de mí 4pm-5pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Corazón saludable 1 2:30pm-3:30pm (Español) Kickboxing 3pm-4pm Ejercicio para niños 4pm-5pm Respire bien, viva bien 1 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Baile latino 5pm-6pm Meditación para niños 5pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de Medi-Cal 7 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Zumba 10am-11am Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura para pequeños 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Yoga en silla 2pm-3pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Yoga para niños 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p>	<p>Hora de cuentos en familia 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Una vida con consciencia plena 1 9:30am-10:30am (Español) RCP 9:30am-12:30pm & 1:30pm-4:30pm (Español) Club de trabajo** 10am-12pm Hora de jugar (autodirigido) 10am-11am y 11am-12pm Nutrición en familia 10:15am-11am Ejercicio en silla 11am-12pm Talleres sobre maternidad 6 11am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Mi vida, mi elección 1:30pm-2:30pm (Español) Entrenamiento de bajo impacto 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Los niños comen bien 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Zumba 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Clase de seguridad para pasajeros infantiles** 10:30am-12:30pm <i>Silla de coche gratuita al final del taller si es elegible. El espacio es limitado. Escanea el código QR para registro.</i></p> <p>Demostración de comida con Russell 11am-12pm Empezando Zumba 11am-12pm Meditación 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 2pm-3pm</p> <p>Sorteo del día de la madre 3:30pm-5:30pm <i>Adolescentes traigan a su mamá a celebrar su día especial. Las madres recibirán un regalo gratis. Mientras duren las reservas. Confirmar asistencia no garantiza ni reserva un lugar. Para más información llame al 909-723-1695 o envíe un correo electrónico a info@vyla-ie.org</i></p>	<p>Kickboxing 10am-11am Empezando Zumba 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Hora de jugar (autodirigido) 11am-12pm Zumba en silla 11am-12pm Empezando yoga 11am-12pm Beneficios de IEHP 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Meditación 3pm-4pm</p> <p>Noche de cine familiar De 5-11 con sus padres 3:30pm-5:30pm <i>Exámenes de vision disponibles. Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas</i></p> <p>Movimientos conscientes para niños 3:30pm-4pm Película 4pm-5:30pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am Zumba en silla 10am-11am Zumbini 11am-11:45am Baile para niños 11am-12pm Baile latino 12pm-1pm Zumba para niños 12pm-1pm</p>
<p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Cómo entender la diabetes 7 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Vida sana: mi mejor yo 1 2:30pm-3:30pm (Español) Kickboxing 3pm-4pm Ejercicio para niños 4pm-5pm Corazón saludable 3 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Baile latino 5pm-6pm Meditación para niños 5pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de Medi-Cal 14 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm</p> <p>Evento de trabajo de Goodwill 10am-2pm <i>Para más información llame a 760-780-4970 Ext. 4850</i></p> <p>Clase sobre ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura para pequeños 10:15am-11am y 11:15am-12pm Salud de los senos y cuello uterino 11am-12pm Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Yoga en silla 3pm-4pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Artes y manualidades en Familia 4pm-5pm <i>Invita a los abuelos a la diversión familiar. Se proporcionan refrigerios y bebidas. Mientras duren las reservas.</i> Meditación 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 15 Fuerza y acondicionamiento 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Respire bien, viva bien 1 9:30am-10:30am (Español) Un mejor yo 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Nutrición en familia 10:15am-11am Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm Vivir bien 8 11am-12pm Yoga en silla 12pm-1pm Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Talleres sobre maternidad 9 1:30pm-2:30pm (Español) Entrenamiento de bajo impacto 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Los niños comen bien 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p>	<p>CERRADO 9am-11am</p> <p>Demostración de comida con Russell 11am-12pm Empezando Zumba 11am-12pm Zumbini 11:15am-12pm Hora de jugar (autodirigido) 12pm-1pm Zumba Gold 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 2pm-3pm <i>*Clase de baja intensidad que aumentar el rango de movimiento para la activación muscular y la prevención de lesiones.</i> Yoga restaurativa 4pm-5pm Inglés como segundo idioma 4pm-5pm Zumba para niños 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 10am-11am Empezando Zumba 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Hora de jugar (autodirigido) 11am-12pm Zumba en silla 11am-12pm Empezando yoga 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Meditación 3pm-4pm Los niños comen bien 4pm-4:45pm Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm Movimientos conscientes para niños 5pm-6pm</p> <p>Noche de cine familiar De 5-11 con sus padres 3:30pm-5:30pm <i>Exámenes de vision disponibles. Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas</i></p> <p>Movimientos conscientes para niños 3:30pm-4pm Película 4pm-5:30pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm</p>	<p>Kickboxing 9am-10am Zumba para tonificar 10am-11am Los niños comen bien 10:45am-11:45am Zumba 11am-12pm Zumbini 11am-11:45am Zumba para niños 12pm-1pm</p> <p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>
<p>Zumba Core 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am</p> <p>Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm</p> <p>Ser autosuficiente 10am-11am Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Ejercicio en silla 12pm-1pm Yin Yoga 1pm-2pm Mi vida, mi elección 1pm-2pm Orientación de Goodwill 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-3pm Cómo entender la diabetes 8 2:30pm-3:30pm (Español) Kickboxing 3pm-4pm Clase de arte 3:30pm-4:30pm Una vida con consciencia plena 1 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Ejercicio para niños 4:30pm-5:30pm Baile latino 5pm-6pm</p>	<p>Especialista de Renovación de Medi-Cal 21 Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm</p> <p>Evento de bienestar materno 10am-1pm</p> <p>¡Gratis! Regalos para la mamá y el bebé, hasta agotar existencias.</p> <p>Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Yoga en silla 3pm-4pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Los niños comen bien 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p>	<p>Fuerza y acondicionamiento 2pm-3pm Educación sobre energía y ahorro** 2pm-3pm Vida sana: mi mejor yo 2 2pm-3pm (Español) Entrenamiento de bajo impacto 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Cómo entender la diabetes 8 3:30pm-4:30pm Zumba 4pm-5pm Los niños comen bien 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Hatha Yoga 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm Respire bien, viva bien 2 5pm-6pm (Español)</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Piense muy bien lo que va a beber 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm</p> <p>Conferencia de salud y bienestar** 11am-2pm <i>¡Todos los cuidadores informales están invitados a asistir! Almuerzo proporcionado. Para registrarse escanea el código QR o llame 800-675-6694</i></p> <p>Empezando Zumba 11am-12pm Demostración de comida con Russell 12pm-1pm Meditación 1pm-2pm (Español) Movimiento y movilidad 2pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm y 3pm-4pm (Español) Fuerza y acondicionamiento 4pm-5pm Zumba para niños 4pm-5pm U-Jam 5pm-6pm Yoga para niños 5pm-6pm</p>	<p>Kickboxing 10am-11am Empezando Zumba 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Hora de jugar (autodirigido) 11am-12pm Zumba en silla 11am-12pm Empezando yoga 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Meditación 3pm-4pm</p> <p>Noche de cine familiar De 5-11 con sus padres 3:30pm-5:30pm <i>Exámenes de vision disponibles. Se proporcionaran refrigerios ligeros. Mientras duren las reservas</i></p> <p>Movimientos conscientes para niños 3:30pm-4pm Película 4pm-5:30pm</p> <p>Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm</p>	<p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>
<p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>	<p>Especialista de Renovación de Medi-Cal 27 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Zumba 10am-11am Curriculum y desarrollo** 10am-12pm Clase sobre Ciudadanía 10am-11am y 4pm-5pm Club de lectura para pequeños 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Beneficios de IEHP 1:30pm-2:30pm (Español) Yoga en silla 2pm-3pm Zumba para tonificar 4pm-5pm Yoga para niños 4pm-5pm Meditación 5pm-6pm Baile para niños 5pm-6pm</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad de Medi-Cal 29 Baile y ritmo 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Corazón saludable 2 9:30am-10:30am (Español) Un mejor yo 10am-11am Club de trabajo** 10am-12pm Nutrición en familia 10:15am-11am Grupo de apoyo para duelo y pérdida 11am-12pm (Español) Vida sana: mi mejor yo 1 11am-12pm Zumba en silla 12pm-1pm Demostración de comida con Russell 1pm-2pm Cómo entender la diabetes 1 1:30pm-2:30pm (Español) Tonifique y moldee 3pm-4pm Empezando Zumba 3pm-4pm Zumba 4pm-5pm Los niños comen bien 4pm-5pm Artes creativas para jóvenes 4pm-5:30pm Club de padres 4pm-5:30pm Fuerza y acondicionamiento 5pm-6pm Zumba para niños 5pm-6pm</p>	<p>Zumba para tonificar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Hora de jugar (autodirigido) 9am-10am y 10am-11am Inglés como segundo idioma 10am-11am y 4pm-5pm Zumbini 10:15am-11am y 11:15am-12pm Demostración de comida con Russell 11am-12pm Empezando Zumba 11am-12pm Meditación 1pm-2pm (Español) Entrenamiento de bootcamp 2pm-3pm</p> <p>Fiesta de baile para las mamás y abuelas 3:30pm-5:30pm</p> <p>Los niños comen bien 4pm-5pm</p>	<p>Kickboxing 10am-11am Empezando Zumba 10am-11am Nutrición en familia 10:15am-11am Hora de jugar (autodirigido) 11am-12pm Zumba en silla 11am-12pm Empezando yoga 11am-12pm Yoga en silla 1pm-2pm Demostración de comida con Russell 2pm-3pm Meditación 3pm-4pm Los niños comen bien 4pm-4:45pm Club de padres 4pm-5:30pm Club de liderazgo para jóvenes 4pm-5:30pm Movimientos conscientes para niños 5pm-6pm</p>	<p>Centro de Recursos para la Comunidad CERRADO</p>