

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Breakfast with Lizette 9am-10am Healthy Heart #2 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Cal Fresh Applications 10am-2pm Zumba 10am-11am Little Learners 10:15am-11am Nutrition Fundamentals 11am-12pm Diabetes Among Friends #2 11am-12pm (Spanish) Zumba Chair 12pm-1pm Breathe Well, Live Well #1 1pm-2pm Cozy Coffee/Hot Cocoa Corner 2pm-3pm Self Care Through Art 3pm-4pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Healthy Living My Best Self #3 4pm-5pm (Spanish) Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Pound Fitness 5pm-6pm	Medi-Cal Renewal Specialist Zumba 9am-10am Playtime for Little Minds 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Resume Writing 10am-11am Citizenship Class 10am-12pm & 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Healthy Habits with Lizette 12pm-1pm Zumba Chair 1pm-2pm Word Fundamentals 2pm-3pm Intro to Artificial Intelligence 3pm-4pm Home Work Support 3pm-4pm Self Care & Crafts 4pm-5pm Build A Bite 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Triple Play 5pm-5:45pm Pound Fitness 5pm-6pm	Strength Training 9am-10am Playdate Hour (Self Led) 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Chapter Chats & Activities 10am-11am A Better Me 10am-11am Interview Prep 10am-11am Little Learners 10:15am-11am Pound Fitness 11am-12pm Grief & Loss 11am-12pm Giggles & Games 11:15am-12pm Express Fitness 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm	Zumba Gold 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Well Child & Young Adult Clinic 10am-6pm Tiny Tots Nutrition 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm Pound Fitness 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Computer Basics 1:30pm-3pm Nourish & Flourish 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Excel Fundamentals 3pm-4:30pm Build A Bite 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Triple Play 5pm-5:45pm Restorative Yoga 5pm-6pm	Dance Fitness 9am-10am Playdate Hour (Self Led) 9am-10am Brunch with Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Knit & Crochet (Self Led) 11am-12pm Stories & Crafts for Littles 11:15am-12pm Belly Dancing 12pm-1pm Nutrition Fundamentals 1pm-2pm (Spanish) Yin Yoga 2pm-3pm Valentine's Bash 3:30pm-5:30pm Ages 12 & Up Celebrate Love, Friendship & Community Light dinner & Snacks. While Supplies Last.
Breakfast with Lizette 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Cal Fresh Applications 10am-2pm Zumba 10am-11am Little Learners 10:15am-11am Digital Tools for a Healthier You 11am-12pm Nutrition Fundamentals 11am-12pm HACSB Application Overview 11am-12pm Zumba Chair 12pm-1pm Cozy Coffee/Hot Cocoa Corner 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Restorative Yoga 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Pound Fitness 5pm-6pm	Medi-Cal Renewal Specialist Zumba 9am-10am Mindful Living #3 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Resume Writing 10am-11am Citizenship Class 10am-12pm & 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Healthy Living My Best Self #4 11am-12pm (Spanish) Healthy Habits with Lizette 12pm-1pm Zumba Chair 1pm-2pm Diabetes Among Friends #2 1pm-2pm Word Fundamentals 2pm-3pm Intro to Artificial Intelligence 3pm-4pm Homework Support 3pm-4pm Self Care & Crafts 4pm-5pm Healthy Heart #3 4pm-5pm (Spanish) Build A Bite 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Triple Play 5pm-5:45pm Pound Fitness 5pm-6pm	Strength Training 9am-10am Playdate Hour (Self Led) 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm CPR 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Spanish) Chapter Chats & Activities 10am-11am Interview Prep 10am-11am A Better Me 10am-11am Little Learners 10:15am-11am Giggles & Games 11:15am-12pm Pound Fitness 11am-12pm Grief & Loss 11am-12pm Express Fitness 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm	Zumba Gold 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Partner Network Meeting 9:30am-11am Pregnancy & Postpartum Group 10am-1pm Well Child & Young Adult Clinic 10am-6pm English as a Second Language 10am-12pm & 4pm-6pm Tiny Tots Nutrition 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm IEHP Member Benefits 11:30am-12:30pm & 12:30-1:30pm (Spanish) Pound Fitness 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Computer Basics 1:30pm-3pm Nourish & Flourish 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Excel Fundamentals 3pm-4:30pm Build A Bite 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Triple Play 5pm-5:45pm Restorative Yoga 5pm-6pm	Dance Fitness 9am-10am Playdate Hour (Self Led) 9am-10am Brunch with Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Knit & Crochet (Self Led) 11am-12pm Stories & Crafts for Littles 11:15am-12pm Belly Dancing 12pm-1pm Nutrition Fundamentals 1pm-2pm (Spanish) Yin Yoga 2pm-3pm Happy Heart Dance for Kids 4pm-5:30pm Ages 0-11 with parent Light Snacks. While Supplies Last.
16 CLOSED in observance of Presidents' Day	Medi-Cal Renewal Specialist Tone & Sculpt 9am-10am Diabetes Among Friends #3 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Resume Writing 10am-11am Citizenship Class 10am-12pm & 4pm-6pm Zumbini 10:15am-11am Chair Fitness 11am-12pm Healthy Heart #1 11am-12pm (Spanish) Healthy Habits with Lizette 12pm-1pm Color Meditation 1pm-2pm Healthy Living My Best Self #3 1pm-2pm Word Fundamentals 2pm-3pm Intro to Artificial Intelligence 3pm-4pm Homework Support 3pm-4pm Mindful Living #3 4pm-5pm (Spanish) Build A Bite 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Triple Play 5pm-5:45pm Pound Fitness 5pm-6pm	Strength Training 9am-10am Playdate Hour (Self Led) 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Job Searching 10am-11am Little Learners 10:15am-11am Community Vital Signs Initiative 11am-1pm For more information please call Karen Rodriguez (909)520-1410 Giggles & Games 11:15am-12pm Express Fitness 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm	19 CLOSED 9am-2pm Nourish & Flourish 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Excel Fundamentals 3pm-4:30pm Build A Bite 4pm-5pm Express Fitness 4pm-4:30pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-5pm English as a Second Language 4pm-5pm	Dance Fitness 9am-10am Brunch with Lizette 10am-11am Pregnancy & Postpartum Group 10am-1pm Zumbini 10:15am-11am Knit & Crochet (Self Led) 11am-12pm Stories & Crafts for Littles 11:15am-12pm Belly Dancing 12pm-1pm Nutrition Fundamentals 1pm-2pm (Spanish) Black History Celebration Come for a night of games, prizes and food! Light dinner & Snacks. While Supplies Last. 3:30pm-5:30pm
23 VITA Free Tax Preparation** 8:30am-11am Call to schedule your appointment 877-410-8829 Breakfast with Lizette 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Zumba 10am-11am Little Learners 10:15am-11am Nutrition Fundamentals 11am-12pm HACSB Application Overview 11am-12pm Zumba Chair 12pm-1pm Tone & Sculpt 1pm-2pm Cozy Coffee/Hot Cocoa Corner 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Pound Fitness 5pm-6pm	Medi-Cal Renewal Specialist Zumba 9am-10am Healthy Heart #3 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Resume Writing 10am-11am Citizenship Class 10am-12pm & 4pm-6pm Family Playtime 10am-11am Zumba Gold 10am-11am Breathe Well, Live Well #1 11am-12pm (Spanish) Sunshine Circle 11:15am-12pm Healthy Habits with Lizette 12pm-1pm Zumba Chair 1pm-2pm Healthy Living My Best Self #4 1pm-2pm Digital Tools for a Healthier You 2pm-3pm (Spanish) Word Fundamentals 2pm-3pm Intro to Artificial Intelligence 3pm-4pm Homework Support 3pm-4pm Diabetes Among Friends #3 4pm-5pm (Spanish) Build A Bite 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Triple Play 5pm-5:45pm Pound Fitness 5pm-6pm	Strength Training 9am-10am Playdate Hour (Self Led) 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm Chapter Chats & Activities 10am-11am Money Basics 10am-11am Little Learners 10:15am-11am Giggles & Games 11:15am-12pm Pound Fitness 11am-12pm Express Fitness 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm	Zumba Gold 9am-10am Energy Education & Budgeting** 9am-10am & 1pm-2pm English as a Second Language 10am-12pm & 4pm-6pm Well Child & Young Adult Clinic 11am-7pm Sunshine Circle 11:15am-12pm Pound Fitness 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Computer Basics 1:30pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm & 3pm-4pm (Spanish) Boys & Girls Club 3pm-4pm Excel Fundamentals 3pm-4:30pm Build A Bite 4pm-5pm Playdate Hour (Self Led) 4pm-6pm Triple Play 5pm-5:45pm Self Care & Crafts 5pm-6pm	Dance Fitness 9am-10am Active IEHP Members Only CPR 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Spanish) Sunshine Circle 10:15am-11am Knit & Crochet (Self Led) 11am-12pm Stories & Crafts for Littles 11:15am-12pm Belly Dancing 12pm-1pm Podcast for Teens 4:30pm-5:50pm Crafty Crew Collective 4pm-5:30pm Bring the whole family Come create a snack & craft that are themed
Legend **Pre-registration and/or application required Blue font color - Infant & toddler classes ages 0-4 with parents Purple font color - Kids classes ages 5-11 with parents Green font color - Teens classes ages 12-17 Black font color - Classes for ages 12 and older Dark Orange - All age classes HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino Dark Blue font color - Boy & Girls Club classes for kids ages 6-12 with parent on premises		Boys & Girls Club Great Futures Start Here!** After school programming for children ages 6-12. Application is required. For more information call 909-856-8689 or Scan QR code to apply. Do you need assistance renewing your Medi-Cal or applying for IEHP health coverage? Call us at 1-888-860-1296 or visit our center to make an appointment. Do you need help with benefits, updating demographics, or changing your provider? We have Member Services Representatives on-site Monday-Friday 9am-5:30pm. Ask to speak with them today!		February is American Heart Month. Take steps to lower your risk for heart disease. Check out our Free heart-healthy classes this month. Wear RED on the days you see the hearts.
Well Child & Young Adult Clinic Is your child due for a WellCare Visit? Call 866-228-4347 option 5 to verify eligibility and schedule an appointment or walk-in to participate. Active IEHP Direct members ages 3-21welcome!				

IEHP Inland Empire Health Plan		CENTRO DE BIENESTAR VICTORVILLE		 Housing Authority of the County of San Bernardino		 BOYS & GIRLS CLUBS OF GREATER VICTORVILLE		 YODEB		 Community Action Partnership of San Bernardino County		 YOUNG VISIONARIES		 Goodwill Southern California		CALENDARIO DE CLASES Febrero 2026	
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES									
Almuerzo con Lizette 9am-10am 2 Corazón saludable #2 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Zumba 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Fundamentos de nutrición 11am-12pm Diabetes entre amigos #2 11am-12pm (Español) Zumba en silla 12pm-1pm Respira bien vive bien #1 1pm-2pm Rincón acogedor para café y chocolate caliente 2pm-3pm Autocuidado a través del arte 3pm-4pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Vivir Saludable: lo mejor de mí #3 4pm-5pm (Español) Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Ejercicio de pound 5pm-6pm		Especialista de renovación de IEHP 3 Zumba 9am-10am Hora de jugar para mentes pequeñas 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm <td colspan="2">Entrenamiento de fuerza 9am-10am 4 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Un mayor yo 10am-11am Preparación para la entrevista 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Ejercicio de pound 11am-12pm Duelo y pérdida 11am-12pm Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm</td> <td colspan="2">Zumba Gold 9am-10am 5 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Clinica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Yoga restaurativo 5pm-6pm </td> <td colspan="2">Fitness de baile 9am-10am 6 Hora de jugar 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm</td> <td colspan="2"> Fiesta de San Valentín 3:30pm-5:30pm Celebra el amor, la amistad y la comunidad Edades 12 y Up Cena ligera y aperitivos. <i>Hasta agotar existencias.</i> </td>		Entrenamiento de fuerza 9am-10am 4 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Un mayor yo 10am-11am Preparación para la entrevista 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Ejercicio de pound 11am-12pm Duelo y pérdida 11am-12pm Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm		Zumba Gold 9am-10am 5 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Clinica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Yoga restaurativo 5pm-6pm		Fitness de baile 9am-10am 6 Hora de jugar 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm		Fiesta de San Valentín 3:30pm-5:30pm Celebra el amor, la amistad y la comunidad Edades 12 y Up Cena ligera y aperitivos. <i>Hasta agotar existencias.</i>							
Almuerzo con Lizette 9am-10am 9 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Aplicación de Cal Fresh 10am-2pm Zumba 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Herramientas digitales para vivir más saludable 11am-12pm Fundamentos de nutrición 11am-12pm HACSB Descripción general de la aplicación 11am-12pm Zumba en silla 12pm-1pm Rincón acogedor para café y chocolate caliente 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Yoga restaurativo 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Ejercicio de pound 5pm-6pm		Especialista de renovación de IEHP 10 Zumba 9am-10am Mindful Living #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Respira bien vive bien de mí #4 11am-12pm (Español) Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Diabetes entre amigos #2 1pm-2pm Conceptos básicos de Microsoft Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Manualidades y cuidado personal 4pm-5pm Corazón saludable #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm <td colspan="2">Entrenamiento de fuerza 9am-10am 11 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm CPR 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Preparación para la entrevista 10am-11am Un mayor yo 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio de pound 11am-12pm Duelo y pérdida 11am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm</td> <td colspan="2">Zumba Gold 9am-10am 12 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Reunión de la red de socios 9:30am-11am Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm Clinica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm Beneficios para miembros de IEHP 11:30am-12:30pm y 12:30-1:30pm (Español) Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Yoga restaurativo 5pm-6pm <td colspan="2">Fitness de baile 9am-10am 13 Hora de jugar 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm</td><td colspan="2"> Danza del corazón feliz para niños 4pm-5:30pm Niños de 0 a 11 años acompañados de un adulto. Se proporcionarán refrigerios ligeros. </td></td>		Entrenamiento de fuerza 9am-10am 11 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm CPR 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Preparación para la entrevista 10am-11am Un mayor yo 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio de pound 11am-12pm Duelo y pérdida 11am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm		Zumba Gold 9am-10am 12 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Reunión de la red de socios 9:30am-11am Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm Clinica de bienestar infantil y adultos 10am-6pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Nutrición para Pequeños 10:15am-11am Zumbini 11:15am-12pm Beneficios para miembros de IEHP 11:30am-12:30pm y 12:30-1:30pm (Español) Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Yoga restaurativo 5pm-6pm <td colspan="2">Fitness de baile 9am-10am 13 Hora de jugar 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm</td> <td colspan="2"> Danza del corazón feliz para niños 4pm-5:30pm Niños de 0 a 11 años acompañados de un adulto. Se proporcionarán refrigerios ligeros. </td>		Fitness de baile 9am-10am 13 Hora de jugar 9am-10am Almuerzo con Lizette 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Yin Yoga 2pm-3pm		Danza del corazón feliz para niños 4pm-5:30pm Niños de 0 a 11 años acompañados de un adulto. Se proporcionarán refrigerios ligeros.							
CERRADO en conmemoración del Día de los Presidentes		Especialista de renovación de IEHP 17 Tonifique y moldee 9am-10am Diabetes entre amigos #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm & 4pm-6pm Zumba Gold 10am-11am Zumbini 10:15am-11am Corazón saludable #1 11am-12pm (Español) Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Meditación y colorear 1pm-2pm Vivir Saludable: lo mejor de mí #3 1pm-2pm Conceptos básicos de Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Vivir conscientemente #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm <td colspan="2">Entrenamiento de fuerza 9am-10am 18 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Búsqueda de Empleo 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Iniciativa de Indicadores de Vitalidad Comunitaria 11am-1pm Para obtener más información, llame al siguiente número: Karen Rodríguez (909)520-1410 Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm</td> <td colspan="2"> CERRADO 9am-2pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Ejercicio expreso 4pm-4:30pm Hora de jugar 4pm-5pm Ingles como segundo idioma 4pm-5pm</td> <td colspan="2">Fitness de baile 9am-10am 20 Almuerzo con Lizette 10am-11am Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Black History Celebration Ven a disfrutar de una noche de juegos, ¡Premios y comida! Cena ligera y aperitivos. Hasta agotar existencias.  3:30pm-5:30pm </td>		Entrenamiento de fuerza 9am-10am 18 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Búsqueda de Empleo 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Iniciativa de Indicadores de Vitalidad Comunitaria 11am-1pm Para obtener más información, llame al siguiente número: Karen Rodríguez (909)520-1410 Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm		CERRADO 9am-2pm Nutrir y florecer 2pm-3pm Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Ejercicio expreso 4pm-4:30pm Hora de jugar 4pm-5pm Ingles como segundo idioma 4pm-5pm		Fitness de baile 9am-10am 20 Almuerzo con Lizette 10am-11am Grupo de embarazo y posparto 10am-1pm Zumbini 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Fundamentos de nutrición 1pm-2pm (Español) Black History Celebration Ven a disfrutar de una noche de juegos, ¡Premios y comida! Cena ligera y aperitivos. Hasta agotar existencias.  3:30pm-5:30pm									
Preparación de impuestos gratuita (VITA)** 8:30am-11am Llame para programar su cita 877-410-8829		Especialista de renovación de IEHP 24 Zumba 9am-10am Corazón saludable #3 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Redacción de curriculums 10am-11am Clase de ciudadanía 10am-12pm y 4pm-6pm Tiempo de juego en familia 10am-11am Zumba Gold 10am-10am Respira bien vive bien #1 11am-12pm (Español) Círculo de sol 11:15am-12pm Hábitos saludables con Lizette 12pm-1pm Zumba en silla 1pm-2pm Vivir saludable lo mejor de mí #4 1pm-2pm Herramientas digitales para vivir más saludable 2pm-3pm (Español) Conceptos básicos de Word 2pm-3pm Introducción a la IA 3pm-4pm Apoyo para las tareas escolares 3pm-4pm Diabetes entre amigos #3 4pm-5pm (Español) Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Ejercicio de pound 5pm-6pm <td colspan="2">Entrenamiento de fuerza 9am-10am 25 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Conceptos básicos sobre el dinero 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio de pound 11am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm</td> <td colspan="2">Zumba Gold 9am-10am 26 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Clinica de bienestar infantil y adultos 11am-7pm Círculo de sol 11:15am-12pm Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm & 3pm-4pm (Spanish) Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Manualidades y cuidado personal 5pm-6pm </td> <td colspan="2">Fitness de baile 9am-10am 27 Solo para miembros activos de IEHP RPC 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Círculo de sol 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Colectivo Crafty Crew 4pm-5:30pm Trae a toda la familia Ven a crear un aperitivo y una manualidad  </td>		Entrenamiento de fuerza 9am-10am 25 Hora de jugar 9am-10am Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Charlas del capítulo y actividades 10am-11am Conceptos básicos sobre el dinero 10am-11am Pequeños aprendices 10:15am-11am Risas y juegos 11:15am-12pm Ejercicio de pound 11am-12pm Ejercicio expreso 12pm-12:30pm Boys & Girls Club 3pm-6pm Zumba 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Zumba Toning 5pm-6pm		Zumba Gold 9am-10am 26 Educación sobre energía y ahorro** 9am-10am y 1pm-2pm Ingles como segundo idioma 10am-12pm y 4pm-6pm Clinica de bienestar infantil y adultos 11am-7pm Círculo de sol 11:15am-12pm Ejercicio de pound 12pm-1pm Barre 1pm-2pm Conceptos básicos de informática 1:30pm-3pm Medicare 101 2pm-3pm & 3pm-4pm (Spanish) Boys & Girls Club 3pm-4pm Fundamentos de Excel 3pm-4:30pm Construye un bocado 4pm-5pm Hora de jugar 4pm-6pm Triple juego 5pm-5:45pm Manualidades y cuidado personal 5pm-6pm		Fitness de baile 9am-10am 27 Solo para miembros activos de IEHP RPC 9:30am-12:30pm 1:30pm-4:30pm (Español) Círculo de sol 10:15am-11am Tejer y hacer crochet (autodirigido) 11am-12pm Lectura y manualidades para pequeños 11:15am-12pm Danza del vientre 12pm-1pm Podcast para adolescentes 4:30pm-5:50pm Colectivo Crafty Crew 4pm-5:30pm Trae a toda la familia Ven a crear un aperitivo y una manualidad 									
Levenda ****Se requiere inscripción previa y/o solicitud Color de fuente azul - clases para 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 Color de fuente naranja oscuro - todas las clases de edad HACSB - Housing Authority of the County of San Bernardino Color de fuente azul oscuro - clases de Boy sy Girls Club para niños de 6 a 12 años con sus padres en las instalaciones				Boys & Girls Club ¡Los grandes futuros comienzan aquí!** Programación extraescolar para edades 6-12. Se requiere solicitud. Para mas informacion llame al 909-856-8689 o escanee el código QR.  Necesita ayuda para renovar su Medi-Cal o solicitar cobertura de salud de IEHP? for IEHP health coverage? IEHP está aquí para ayudar. Llámenos al 1-888-860-1296 o visite nuestro centro para hacer cita. Demográfica o cambiar de proveedor? Contamos con representantes servicios para miembros en el centro de LUNES-VIERNES 9am-5:30pm. ¡Pide hablar con ellos hoy!				 Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos. Tome medidas para reducir su riesgo de enfermedades cardíacas. Consulta nuestras clases gratuitas para la salud del corazón. este mes. Vístete de ROJO los días en que ves los corazones. 									
12353 Mariposa Rd. Suites C-2 & C-3, Victoryville, CA 92395 (cerca de Vallarta Supermarket) * LUNES-VIERNES, 9am-6pm 1-866-228-4347 TTY users should call 711 * www.iehp.org/crcClasses * Todas las clases son por orden de llegada.. Las clases estan sujetas a cambios..																	