

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Strength & Conditioning 9am-9:45am Diabetes Among Friends #8 (Spanish) 9am-10am Meditation 10am-10:45am Mindful Living #3 (Spanish) 10:30am-11:30am Mat Pilates 11am-11:45am Mindful Stretch 12pm-12:45pm Seated Strength for Seniors & People w/disabilities 1pm-1:45pm Mindful Living #3 1:30pm-2:30pm Aeroboxing 2pm-2:45pm Diabetes Among Friends #8 3pm-4pm Form & Functional 3pm-3:45pm Meditation for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 2	Well Child and Young Adult Clinic 10am-6pm Active IEHP Direct members ages 3-21 Is your child due for a Well Care Visit? Call (866) 228-4347, option 3 to verify eligibility and schedule an appointment or walk-in to participate. Heart to Function 9am-9:45am Disco Cardio 10am-10:45am Heartful Stretch 11am-11:45am Sweat to the Beat 12pm-12:45pm Balance & Rhythm 1pm-1:45pm Zumba for Your Heart 2pm-2:45pm Mobility Flow 3pm-3:45pm Little Heartbeat for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm 3	**IEHP Renewal Specialist Form & Functional 9am-9:45am Mindful Stretch 10am-10:45am Cardio & Strength Training 11am-11:45pm Yoga for Beginners 12pm-12:45pm Strength & Conditioning 1pm-1:45pm Mat Pilates 2pm-2:45pm Digital Tools for a Healthier You 2:30pm-3:30pm Core Training 3pm-3:45pm Stretch and Mobility 4pm-5pm Painting for kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 4	Chair Fitness 9am-9:45am How to Have a healthy Relationship (Bilingual) 9am-10am IEHP Member Benefits 10am-11am 11am-12pm (Spanish) Yin Yoga 10am-10:45am Fit to Function 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Coffee & Paint for Your Heart (Bilingual) 12pm-1pm Balance & Stability 1pm-1:45pm Healthy Hydration (Bilingual) 2pm-3pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Seated Strength for Seniors & People w/ disabilities 3pm-3:45pm Strong Trough Your Cycle 3pm-4pm Stronger Men: Midlife & Bone (Bilingual) 4pm-5pm Little Warriors for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Sweat to the Beat 5pm-6pm 5	HIIT 9am-9:30am Sweat to the Beat 10am-10:45am Zumbini (ages 0-4) 10am-10:45am The Beat Goes On 11am-12pm Mat Pilates 11am-11:45am Chair Fitness 12pm-12:45pm Yarn & Loom (Bilingual) 12pm-1pm Arts & Crafts 1pm-2pm Fit to Function 1pm-1:45pm Fitness Myth Busters 2pm-3pm Meditation 2pm-2:45pm Form and Functional 3pm-3:45pm Happy Heart Mind & Body 3pm-4pm Meditation for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Disco Cardio 5pm-5:45pm 6
Strength & Conditioning 9am-9:45am Stronger Men: Muscle & Bone Health 9am-9:45am Meditation 10am-10:45am The Mental Benefits of Fitness 10am-10:45am Mat Pilates 11am-11:45am Mindful Stretch 12pm-12:45pm Seated Strength for Seniors & People w/disabilities 1pm-1:45pm Coffee & Paint for Your Heart (Bilingual) 1pm-1:45pm Aeroboxing 2pm-2:45pm Midlife Muscle and Bone 2pm-2:45pm Form & Functional 3pm-3:45pm Fitness Myth Busters 3pm-3:45pm Zumbini (ages 0-4) 4pm-4:45pm Meditation for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 9	Well Child and Young Adult Clinic 11am-7pm Active IEHP Direct members ages 3-21 Is your child due for a Well Care Visit? Call (866) 228-4347, option 3 to verify eligibility and schedule an appointment or walk-in to participate. Fit to Function 9am-9:45am Disco Cardio 10am-10:45am Mindful Stretch 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Balance & Stability 1pm-1:45pm Chair Fitness 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Little Warriors for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm 10	**IEHP Renewal Specialist Form & Functional 9am-9:45am Mindful Stretch 10am-10:45am Gas Aggregation and Slamming (Bilingual) 10am-11am Cardio & Strength Training 11am-11:45pm Yoga for Beginners 12pm-12:45pm Strength & Conditioning 1pm-1:45pm Healthy Living: My Best Self #3 1:30pm-2:30pm Mat Pilates 2pm-2:45pm Core Training 3pm-3:45pm Breathe Well, Live Well #1 3pm-4pm Stretch and Mobility 4pm-5pm Painting for kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 11	*Breast & Cervical Cancer (Bilingual) 9am-10am *Prize Raffles in Class Chair Fitness 9am-9:45am CPR (Ages 14+) (Spanish) 10am-1pm Heart Centered Yin Yoga 10am-10:45am Heart to Function 11am-11:45am Zumba for Your Heart 12pm-12:45pm Balance & Rhythm 1pm-1:45pm CPR (Ages 14+) 1:30pm-4:30pm Tai Chi Heart Care 2:15pm-2:45pm *Dance Your Heart Out (All ages) 4pm-5:30pm *Small Dinner and Refreshments Provided. RSVP Required. 12	HIIT 9am-9:30am Chinese New Year Arts & Crafts 9am-10am Sweat to the Beat 10am-10:45am Zumbini (ages 0-4) 10am-10:45am Mat Pilates 11am-11:45am Chair Fitness 12pm-12:45pm Yarn & Loom (Bilingual) 12pm-1pm Arts & Crafts 1pm-2pm Fit to Funtion 1pm-1:45pm Meditation 2pm-2:45pm Healthy Living: My Best Self #3 (Spanish) 2:30pm-3:30pm Stretch and Mobility 3pm-3:45pm Breathe Well, Live Well #2 (Spanish) 4pm-5pm Meditation for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Fit Kids (ages 5-11) 5pm-5:45pm 13
CLOSED in observance of Presidents' Day 16	Well Child and Young Adult Clinic 10am-6pm Active IEHP Direct members ages 3-21 Is your child due for a Well Care Visit? Call (866) 228-4347, option 3 to verify eligibility and schedule an appointment or walk-in to participate. Fit to Function 9am-9:45am Disco Cardio 10am-10:45am Mindful Stretch 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Balance & Stability 1pm-1:45pm Chair Fitness 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Little Warriors for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm 17	**IEHP Renewal Specialist Form & Functional 9am-9:45am Mindful Stretch 10am-10:45am Know Your Rights/Citizenship (Bilingual) 10am-11am Cardio & Strength Training 11am-11:45am Yoga for Beginners 12pm-12:45pm Strength & Conditioning 1pm-1:45pm Mat Pilates 2pm-2:45pm Digital Tools for a Healthier You (Spanish) 2:30pm-3:30pm Core Training 3pm-3:45pm Stretch and Mobility 4pm-5pm Painting for kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 18	CLOSED 9am-2pm Balance & Stability 2:15pm-3pm Arts & Crafts 2:15pm-3:15pm Tai-Chi 3pm-3:30pm Game Hour (Bilingual) 3:30pm-4:30pm Zumba 3:45pm-4:30pm 19	Healthy Heart #2 (Spanish) 9am-10am HIIT The Beat 9am-9:30am Sweat to the Beat 10am-10:45am Diabetes Among Friends #9 (Spanish) 10:30am-11:30am Mat Pulse Pilates 11am-11:45am Strong Heart Chair Fitness 12pm-12:45pm The Active Heart 12pm-1pm Heart to Function 1pm-1:45pm Diabetes Among Friends #9 1:30pm-2:30pm Meditation 2pm-2:45pm Healthy Heart #2 3pm-4pm Mobility Flow 3pm-3:45pm Meditation for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Disco Cardio 5pm-5:45pm 20
Heart Pump Strength 9am-9:45am Healthy Heart #3 (Spanish) 9am-10am Meditation 10am-10:45am Healthy Living: My Best Self #4 (Spanish) 10:30am-11:30am Mat Pulse Pilates 11am-11:45am Heartful Stretch 12pm-12:45pm Seated Strong Hearts for Seniors & People w/disabilities 1pm-1:45pm Healthy Living: My Best Self #4 1:30pm-2:30pm Aeroboxing 2pm-2:45pm Form & Heart Beat 3pm-3:45pm Healthy Heart #3 3pm-4pm Meditation for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Zumba for Your Heart 5pm-6pm 23	Well Child and Young Adult Clinic 10am-6pm Active IEHP Direct members ages 3-21 Is your child due for a Well Care Visit? Call (866) 228-4347, option 3 to verify eligibility and schedule an appointment or walk-in to participate. Fit to Function 9am-9:45am Disco Cardio 10am-10:45am Mindful Stretch 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Balance & Stability 1pm-1:45pm Chair Fitness 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Little Warriors for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm 24	**IEHP Renewal Specialist Form & Functional 9am-9:45am Mindful Stretch 10am-10:45am Cardio & Strength Training 11am-11:45am Yoga for Beginners 12pm-12:45pm Strength & Conditioning 1pm-1:45pm Arts & Crafts 2pm-3pm Mat Pilates 2pm-2:45pm Coffee & Paint for Your Heart (Bilingual) 3pm-4pm Core Training 3pm-3:45pm Stretch and Mobility 4pm-5pm Painting for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 25	*Black History Month Celebration (All Ages) 10am-12pm *RSVP Required. Refreshments & snacks provided. Bring your favorite dish to share. (Optional) Balance & Stability 1pm-1:45pm Healthy Hydration (Bilingual) 2pm-3pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Seated Strength for Seniors & People w/disabilities 3pm-3:45pm Strong Trough Your Cycle 3pm-4pm Stronger Men: Muscle & Bone (Bilingual) 4pm-5pm Little Warriors for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Sweat to the Beat 5pm-6pm 26	HIIT 9am-9:30am Sweat to the Beat 10am-10:45am Zumbini (ages 0-4) 10am-10:45am Mat Pilates 11am-11:45am Connect IE Website 11am-12pm Chair Fitness 12pm-12:45pm Yarn & Loom (Bilingual) 12pm-1pm Arts & Crafts 1pm-2pm Fit to Function 1pm-1:45pm Fitness Myth Busters 2pm-3pm Meditation 2pm-2:45pm Form and Functional 3pm-3:45pm Happy Healthy Me 3pm-4pm Meditation for Kids (ages 5-11) 4pm-4:45pm Fit Kids (ages 5-11) 5pm-5:45pm 27

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**.



April Medi-Cal packets have been mailed out, not sure what to do? IEHP is here to help. IEHP is here to help. For more information call (888) 860-1296.



Legend

**Registration required

Blue font — ages 0-4 with parents

Purple font— ages 5-11 with parents

Black font- ages 12 and older



SCAN ME!

Use your phone to scan the QR code to view our full schedule of FREE classes.

We heal and inspire the human spirit.

Classes are subject to change.

All classes are first come, first serve.



3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503

(across from Galleria at Tyler)



Monday-Friday, 9am-6pm



1-866-228-4347 • TTY users should call 711



www.iehp.org/crcClasses

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Diabetes entre Amigos #8 (español) 9am-10am Meditación 10am-10:45am Vivir plenamente #3 (español) 10:30am-11:30am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Vivir plenamente #3 1:30pm-2:30pm Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm Diabetes entre Amigos #8 3pm-4pm En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 2	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm 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 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. Función cardíaca 9am-9:45am Cardio con ritmo disco 10am-10:45am Estiramientos y bienestar integral 11am-11:45am Sudar al ritmo 12pm-12:45pm Balance y ritmo 1pm-1:45pm Zumba para tu corazón 2pm-2:45pm Fluidez de movilidad 3pm-3:45pm Pequeños latidos para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm 3	**Especialista de Renovación de IEHP En forma para el rendimiento 9am-9:45am Estiramiento Consciente 10am-10:45am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm Herramientas digitales para una vida mas saludable 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Estiramiento y Movilidad 4pm-5pm Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 4	Ejercicio en silla 9am-9:45am Cómo tener una relación sana (bilingüe) 9am-10am Orientación de servicios para Miembro 10am-11am 11am-12pm(español) Yin Yoga 10am-10:45am En forma para el rendimiento 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Café y pintura para su corazón (bilingüe) 12pm-1pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Hidratación saludable(bilingüe) 2pm-3pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Ejercicio durante la menopausia 3pm-4pm Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos (bilingüe) 4pm-5pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm 5	HIIT 9am-9:30am Sudar al ritmo 10am-10:45am Zumbini (edades 0-4) 10am-10:45am El ritmo continúa 11am-12pm Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Estambre y telar (Bilingüe) 12pm-1pm Artes y manualidades 1pm-2pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 2pm-3pm Meditación 2pm-2:45pm Forma y rendimiento funcional 3pm-3:45pm Mente, cuerpo y corazón feliz 3pm-4pm Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-5:45pm 6
Fuerza y Acondicionamiento 9am-9:45am Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos 9am-9:45am Meditación 10am-10:45am Los beneficios mentales de estar en forma 10am-10:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Estiramiento Consciente 12pm-12:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Café y pintura para su corazón (bilingüe) 1pm-1:45pm Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm Músculos y huesos en la etapa media de la vida 2pm-2:45pm En forma para el rendimiento 3pm-3:45pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 3pm-3:45pm Zumbini (edades 0-4) 4pm-4:45pm Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 9	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 11am-7pm 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 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio con ritmo disco 10am-10:45am Estiramiento Consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Ejercicio en silla 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm 10	**Especialista de Renovación de IEHP En forma para el rendimiento 9am-9:45am Estiramiento Consciente 10am-10:45am Programa de “Slamming” y servicio de agregación de gas (bilingüe) 10am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 1:30pm-2:30pm Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Respire Bien, Viva Bien #1 3pm-4pm Estiramiento y Movilidad 4pm-5pm Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 11	*Cáncer de los Senos y de cuello uterino (bilingüe) 9am-10am *Premio De Rifa En Clase Ejercicio en silla 9am-9:45am RCP (edades 14+) (español) 10am-1pm Yin Yoga para el corazón 10am-10:45am Función cardíaca 11am-11:45am Zumba para tu corazón 12pm-12:45pm Balance y ritmo 1pm-1:45pm RCP (edades 14+) 1:30pm-4:30pm Tai Chi para el corazón 2:15pm-2:45pm *Baile con el Corazón (Todas las edades) 4pm-5:30pm *Se ofrecerá una pequeña cena y refrigerios. Se requiere confirmación de asistencia. 12	HIIT 9am-9:30am Año nuevo chino artes y manualidades 9am-10am Sudar al ritmo 10am-10:45am Zumbini (edades 0-4) 10am-10:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Estambre y telar (Bilingüe) 12pm-1pm Artes y manualidades 1pm-2pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Meditación 2pm-2:45pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #3 (español) 2:30pm-3:30pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Respire Bien, Viva Bien #2 (español) 4pm-5pm Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm 13
CERRADO en conmemoración del Día de los Presidentes 16	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm 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 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio con ritmo disco10am-10:45am Estiramiento Consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Ejercicio en silla 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm 17	*Especialista de Renovación de IEHP En forma para el rendimiento 9am-9:45am Estiramiento Consciente 10am-10:45am Conozca Sus Derechos/Ciudadania (bilingüe) 10am-11am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm Herramientas digitales para una vida mas saludable (español) 2:30pm-3:30pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Estiramiento y Movilidad 4pm-5pm Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 18	CERRADO 9am-2pm Equilibrio y estabilidad 2:15pm-3pm Artes y manualidades 2:15pm-3:15pm Tai Chi 3pm-3:30pm Hora de Juegos (bilingüe) 3:30pm-4:30pm Zumba 3:45pm-4:30pm 19	Corazon Saludable #2 (español) 9am-10am HIIT al ritmo de la música 9am-9:30am Sweat to the Beat 10am-10:45am Diabetes entre Amigos #9 (español) 10:30am-11:30am Pilates dinámico en tapete 11am-11:45am Ejercicio en silla para un corazón fuerte 12pm-12:45pm El corazón activo 12pm-1pm Función cardíaca 1pm-1:45pm Diabetes entre Amigos #9 1:30pm-2:30pm Meditación 2pm-2:45pm Corazon Saludable #2 3pm-4pm Fluidez de movilidad 3pm-3:45pm Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Cardio con ritmo disco 5pm-5:45pm 20
Estiramientos para tener un corazón más fuerte 9am-9:45am Corazón Saludable #3 (español) 9am-10am Meditación 10am-10:45am Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 (español) 10:30am-11:30am Pilates dinámico en tapete 11am-11:45am Estiramientos y bienestar integral 12pm-12:45pm Ejercicio estando sentado para la salud cardíaca: adultos mayores y personas con discapacidad 1pm-1:45pm Vivir Saludable: Lo mejor de mí #4 1:30pm-2:30pm Boxeo aeróbico 2pm-2:45pm Forma y ritmo cardíaco 3pm-3:45pm Corazón Saludable #3 3pm-4pm Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba para tu corazón 5pm-6pm 23	Clinica de bienestar para niños y adultos jóvenes 10am-6pm 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 3, para verificar su elegibilidad y programar una cita o visítenos para participar. En forma para el rendimiento 9am-9:45am Cardio con ritmo disco 10am-10:45am Estiramiento Consciente 11am-11:45am Zumba 12pm-12:45pm Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Ejercicio en silla 2pm-2:45pm Yin Yoga 3pm-3:45pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Tai Chi 5pm-5:45pm 24	**Especialista de Renovación de IEHP Forma y rendimiento funcional 9am-9:45am Estiramiento Consciente 10am-10:45am Ejercicios cardiovasculares y de fuerza 11am-11:45am Yoga para principiantes 12pm-12:45pm Fuerza y Acondicionamiento 1pm-1:45pm Artes y manualidades 2pm-3pm Pilates sobre un tapete 2pm-2:45pm Café y pintura para su corazón (bilingüe) 3pm-4pm Ejercicio de la zona central 3pm-3:45pm Sitio web de IEHP 4pm-5pm Pintura para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Zumba 5pm-6pm 25	*Celebración del Mes de la Historia Afroamericana (Todas las edades) 10am-12pm *Se requiere confirmación de asistencia. Habrá refrigerios. Traiga su platillo favorito para compartir. (Opcional) Equilibrio y estabilidad 1pm-1:45pm Hidratación saludable (bilingüe) 2pm-3pm Tai Chi 2:15pm-2:45pm Ejercicio de fuerza sentado para adultos mayores y personas con discapacidad 3pm-3:45pm Fuerte durante su ciclo 3pm-4pm Hombres más fuertes: salud muscular y de los huesos (bilingüe) 4pm-5pm Fitness de guerreros para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Sudar al ritmo 5pm-6pm 26	HIIT 9am-9:30am Sudar al ritmo 10am-10:45am Zumbini (edades 0-4) 10am-10:45am Pilates sobre un tapete 11am-11:45am Sitio web de Connect IE 11am-12pm Ejercicio en silla 12pm-12:45pm Estambre y telar (Bilingüe) 12pm-1pm Artes y manualidades 1pm-2pm En forma para el rendimiento 1pm-1:45pm Desmintiendo Mitos del Ejercicio 2pm-3pm Meditación 2pm-2:45pm Estiramiento y Movilidad 3pm-3:45pm Soy feliz y saludable 3pm-4pm Meditación para niños (de 5 a 11 años) 4pm-4:45pm Niños en Forma (de 5 a 11 años) 5pm-5:45pm 27

Febrero es **el mes del corazón**. Tome medidas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Revise nuestras clases GRATUITAS del mes sobre la salud cardíaca. Use prendas **ROJAS** los días marcados con **corazones**.



Los paquetes de **Abril** 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



Levenda

**Se requiere confirmación de Asistencia
Color de fuente azul— edades 0-4
Color de fuente morada— edades 5-11
Color de fuente Negra— edades 12+



¡ESCANEE!

Use su teléfono para escanear el código QR para ver el horario completo de las clases GRATUITAS.

Sanamos e inspiramos la esencia de la humanidad.

Las clases están sujetas a cambios.

Todas las clases son por orden de llegada.



3590 Tyler Street, Suite 101, Riverside, CA 92503
(frente a Galleria at Tyler)



De lunes a viernes, 9am-6pm



1-866-228-4347 • Los usuarios de TTY deben llamar al 711



www.iehp.org/crcClasses