

Enero 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Cerrado por Día Festivo	2 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Cardio Kickboxing 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Yoga 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Presión Arterial 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	3 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Colesterol 12:00 p.m. - 1:45 p.m. Zumba 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños Para Miembros Solamente 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	4 Zumba 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba para Niños 9:30 a.m. - 10:15 a.m.
6 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Cal Fresh 9:30 a.m. - 12:00 p.m. Zumba 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Representante Del Sur Centro Regional De L.A. 1:00 p.m. - 5:00 p.m. Yoga 4:00 p.m. - 5:30 p.m.	7 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Diabetes 12:00 p.m. - 1:15 p.m. Cardio Kickboxing 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Adolescentes 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	8 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Tejido: Para Nuevo's Participantes 11:00 a.m. - 12:45 p.m.	9 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Cardio Kickboxing 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Yoga 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Presión Arterial 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	10 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Colesterol 12:00 p.m. - 1:45 p.m. Control de la Diabetes 2:00 p.m. - 3:00 p.m. Zumba 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños Para Miembros Solamente 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	11 Zumba 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba para Niños 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Cocina Saludable Para Adultos 10:30 a.m. - 12:30 p.m.
13 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Representante Del Sur Centro Regional De L.A. 1:00 p.m. - 5:00 p.m. Yoga 4:00 p.m. - 5:30 p.m.	14 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Diabetes 12:00 p.m. - 1:15 p.m. Beneficios De Medicare 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Cardio Kickboxing 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Adolescentes 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	15 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Tejido: Para Nuevo's Participantes 11:00 a.m. - 12:45 p.m.	16 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Cardio Kickboxing 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Yoga 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Presión Arterial 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	17 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Colesterol 12:00 p.m. - 1:45 p.m. Control de la Diabetes 2:00 p.m. - 3:00 p.m. Zumba 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños Para Miembros Solamente 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	18 Zumba 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba para Niños 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Cocina Saludable Para Niños Para Miembros Solamente 10:30 a.m. - 12:30 p.m.
20 Cerrado por Día Festivo	21 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Diabetes 12:00 p.m. - 1:15 p.m. Salud Oral 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Cardio Kickboxing 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Adolescentes 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	22 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Tejido: Para Nuevo's Participantes 11:00 a.m. - 12:45 p.m. Representante Del Sur Centro Regional De L.A. 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	23 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Cardio Kickboxing 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Yoga 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Presión Arterial 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	24 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Colesterol 12:00 p.m. - 1:45 p.m. Control de la Diabetes 2:00 p.m. - 3:00 p.m. Zumba 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños Para Miembros Solamente 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	25 Zumba 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba para Niños 9:30 a.m. - 10:15 a.m. CPR: Primeros Auxilios Para Miembros Solamente 11:00pm-2:00pm
27 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Cal Fresh 9:30 a.m. - 12:00 p.m. IHSS Orientación 1:00 p.m. - 2:30 p.m. Representante Del Sur Centro Regional De L.A. 1:00 p.m. - 5:00 p.m. Yoga 4:00 p.m. - 5:30 p.m.	28 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Diabetes 12:00 p.m. - 1:15 p.m. Cardio Kickboxing 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Adolescentes 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	29 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Zumba 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Tejido: Para Nuevo's Participantes 11:00 a.m. - 12:45 p.m.	30 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Cardio Kickboxing 9:30 a.m. - 10:15 a.m. Yoga 10:30 a.m. - 12:00 p.m. Presión Arterial 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	31 Fortalecimiento 8:30 a.m. - 9:15 a.m. Tejido 10:00 a.m. - 11:45 a.m. Colesterol 12:00 p.m. - 1:45 p.m. Control de la Diabetes 2:00 p.m. - 3:00 p.m. Zumba 4:00 p.m. - 4:45 p.m. Zumba para Niños Para Miembros Solamente 5:00 p.m. - 5:45 p.m.	

Para adultos mayores de 18 años

Yoga: Es una clase dinámica de movimiento combinado con respiración que le ayudará a fortalecer su cuerpo, ganar flexibilidad y sobretodo relajarse.

Cardio Kickboxing: Ejercicio aeróbico que mejora tu balance y coordinación con movimientos de boxeo y arte marciales.

Fortalecimiento: Recuperar fortaleza y movilidad del cuerpo.

Zumba para Adultos: Ejercicio aeróbico de baile al ritmo de música.

Tejido: Clase de principiantes de tejido.

Cocina Saludable: Taller educativo seguido de una demostración de cocina.

Colesterol: Como controlar y prevenir.

Diabetes: Como controlar y prevenir.

Presión Arterial: Como controlar y prevenir.

Edades de 4-12 años

Zumba para Niños: Ejercicio aeróbico de baile al ritmo de música.

Cocina Saludable: Taller educativo seguido de una demostración de cocina.

Edades de 13-17 años

Zumba para Adolescentes: Ejercicio aeróbico de baile al ritmo de música.

Horario del centro: Lunes – Viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., Sábado de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Dirección: 5926 Pacific Blvd. | Huntington Park, CA 90255

Contáctenos en línea en blueshieldca.com/promise. Llámenos por teléfono al (323) 586-1610

El Centro Informativo y de Recursos de Huntington Park es operado por el plan de salud Blue Shield of California Promise Health Plan.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association A51674 (1/19)

blueshieldca.com/promise Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association



Promise Health Plan