

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

ANUNCIOS

Enero 8 & 15
Taller de Salud Pélvica
Únase a nuestro Taller de salud pélvica para aprender sobre higiene femenina, reconocer los síntomas de la disfunción del suelo pélvico y descubrir formas de fortalecer y apoyar su cuerpo.

Enero 8 & 22
Flex y Flow
Únase a nosotros para una clase de ejercicio moderado que combina la fuerza de la parte superior e inferior del cuerpo con ejercicios guiados con banda y posturas de yoga sentado.

Enero 29
Limpieza Comunitaria
¡Únase a nosotros en Boyle Heights para una limpieza comunitaria! Unámonos para crear un ambiente más limpio y brillante para todos.

30	31	1	2	3	4
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>El centro de bienestar estará cerrado.</p>  <p>¡Esperamos verte en 2025!</p> </div>			<p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe/respuesta de emergencia En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	 <p>Cerrado</p>
6	7	8	9	10	11
<p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona</p> <p>10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona</p> <p>10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona</p>	<p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:30 am – 11:30 pm Sobrellevar el Estrés En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe/respuesta de emergencia En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	 <p>Cerrado</p>

							<p>en AZUL clases en persona en ROJO requiere cita en NEGRO clases a través de Zoom * Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin aviso</p>
--	---	---	---	---	---	--	--

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
13  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	14  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*	15  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona  10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	16  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	17  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 10:30 am Distribución de alimentos CARES A Pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033  9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe/respuesta de emergencia En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	
20 	21  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*	22  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona  10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	23  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	24  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 10:30 am Distribución de alimentos CARES A Pie 1200 N State Street Los Angeles, CA 90033  9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe/respuesta de emergencia En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	25
27  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	28  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*	29  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  9:00 am – 12:00 pm Limpieza Comunitaria 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 En Persona  10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	30  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	31  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	1 