

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

ANUNCIOS

Febrero

12

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.

Febrero

21

Comité Asesor Comunitario

¿Vive usted en Boyle Heights o Lincon Heights? Únase a nuestro Comité Asesor Comunitario y contribuya a crear un impacto positivo y duradero. Marque la diferencia participando activamente en procesos e iniciativas de toma de decisiones.

Febrero

24

Un Amigo de La Demencia

Aprenda los cinco mensajes claves sobre la demencia y desarrolle pasos de acción para ayudar a su comunidad.

<p>27</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>28</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>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*</p>	<p>29</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona</p>	<p>30</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p>	<p>31</p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona</p>	<p>1</p> <p>Cerrado</p>
<p>3</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>4</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>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*</p>	<p>5</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona</p> <p>10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona</p>	<p>6</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>6:00 pm – 7:30 pm Reunión de actualización comunitaria de la Asociación comunitaria de innovación en salud(HICP) El Sereno Senior Center 4818 Klamath Place Los Angeles, CA 90032 Llama para registrarte: (213)784-9191 En Persona</p>	<p>7</p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona</p>	<p>8</p> <p>Cerrado</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



Lunes – Viernes 8:30 a.m. – 5:00 p.m.



1200 N. State St.
Los Angeles, CA 90033



213-784-9191
www.thewellnesscenterLA.org

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	11  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*	12  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	13  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:30 am – 11:30 pm Sobrellevar el Estrés En Persona	14  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona	
	18  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*	19  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	20  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona	21  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 Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona  12:30 pm – 1:30 pm Comité Asesor Comunitario 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 Llama para registrarte: (213)784-9191 En Persona	
24  10:00 am – 11:00 am Un Amigo de La Demencia En Persona  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	25  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*	26  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	27  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom	28  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 Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona	