

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

### ANUNCIOS

Octubre

5

#### Limpieza Comunitaria

¡Únase a nosotros el sábado 5 de octubre en Boyle Heights para una limpieza comunitaria! Unámonos para crear un ambiente más limpio y brillante para todos.

Octubre

17

#### Estiramiento y Fortalecimiento

Únase a nosotros y aprenda a crear una rutina de ejercicios en casa para reducir el dolor el estrés y mejorar la salud, ¡únase a nosotros!

Noviembre

1

#### Fiesta de Otoño Y Noche de Cine

¡Únase a nosotros para nuestra Fiesta de Otoño y Noche de Cine! Celebre la temporada con películas para toda la familia, actividades divertidas y Salud y Recursos. Todos son bienvenidos, así que trae a tus seres queridos y prepárate para una noche de risas y alegría. ¡Estamos ansiosos por verte allí!

30	1	2	3	4	5
<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>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>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona/Via Zoom</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>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 Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p> <p>1:30 pm – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Clinica Monsenor Oscar A. Romero 2032 Marengo St. Los Angeles, CA 90033</p>	<p>9:00 am – 12:00 pm Limpieza Comunitaria 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 En Persona</p>
7	8	9	10	11	12
<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>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>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona/Via Zoom</p> <p>10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona</p> <p>10:00 am – 10:30 am Yoga en Silla En Persona</p> <p>10:30 am – 11:00 am Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo 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 am Estrategias Para Lidiar con 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 Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	

						
Mercado de Agricultores	Programa Familiar	Ejercicios	Cocina Saludable	Distribución de comida	Grupo de Apoyo	Taller de Salud

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

# Octubre 2024

## Su destino único para salud y bienestar



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>14</b> 	<b>15</b>  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*	<b>16</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   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	<b>17</b>  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	<b>18</b>  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona   9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona   9:00 am – 10:30 am Distribución de alimentos CARES A Pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	<b>19</b> 
<b>21</b>  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona   12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona	<b>22</b>  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*	<b>23</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona   10:00 am – 10:30 am Yoga en Silla En Persona   10:30 am – 11:00 am Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona   11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	<b>24</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   10:30 am – 11:30 am Educación del programa de manejo de la Osteoarthritis En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>25</b>  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona   9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona   12:00 pm – 2:00 pm Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1724 Sichel Street Los Angeles, CA 90031   1:30 pm – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Clinica Monsenor A. Romero 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033	<b>26</b> 
<b>28</b>  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona   12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona	<b>29</b>  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*	<b>30</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   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	<b>31</b>   8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>1</b>  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona   9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona   5:00 pm – 9:00 pm The Wellness Center's Fiesta de Otoño Y Noche de Cine Llame para Registrarse (213)784-9191 En Persona	<b>2</b> 

 Mercado de Agricultores |
  Programa Familiar |
  Ejercicios |
  Cocina Saludable |
  Distribución de comida |
  Grupo de Apoyo |
  Taller de Salud |
 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