

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!

<p>30</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>1</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>2</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>3</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>4</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>5</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Limpieza Comunitaria 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 En Persona</p>
<p>7</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>8</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>9</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>10</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>11</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>12</p> <p>Cerrado</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
14 	15  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*	16  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	17  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	18  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	19 
21  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona	22  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*	23  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	24  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	25  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	26 
28  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona	29  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*	30  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	31  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona 	1  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	2 

 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