

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

ANUNCIOS

Noviembre

18

Reconociendo el Alzheimer, la Demencia Vasculare y el Parkinson

¡Únase y descubre los primeros signos, aprende cómo apoyar a quienes están afectados y explora estrategias para la prevención!

Noviembre

19

Clase de Jardinería

¡Únete a nosotros para aprender nuevas habilidades de jardinería y plantar semillas juntos!

Noviembre

21

¿Qué es la Salud Mental?

¡Únete a nosotros para actividades divertidas y aprende sobre la salud mental, el estrés y sus efectos en nuestro cuerpo y mente!

<p>28</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>29</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>30</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino 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>31</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>1</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>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</p>	<p>2</p> <p style="text-align: center;"> Cerrado</p>
<p>4</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>5</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>6</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino 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>7</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>8</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>9</p> <p>2:00 pm – 5:00 pm  CASA 0101, "Difunde la palabra, no la enfermedad: lo que los adolescentes quieren que sepas 2102 1st St, Los Angeles, CA 90033 Llama para registrarte: (213) 647- 2016</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 – 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
11 	12  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*	13  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	14  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:30 am – 11:30 am Estrategias Para Lidar con El Estrés En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	15  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe/respuesta de emergencia 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  1:00 pm – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Clinica Monsenor A. Romero 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033	16 
18  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  10:00 am – 11:00 am Reconociendo el Alzheimer, la Demencia Vascular y el Parkinson En Persona  12:15 pm – 1:15 pm Cuidando La Salud En Persona	19  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*  1:00 pm – 2:00 pm Clase de Jardinería En Persona	20  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	21  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  1:00 pm – 2:00 pm ¿Que es la Salud Mental? En Persona	22  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  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  12:00 pm – 2:00 pm Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1724 Sichel Street Los Angeles, CA 90031  1:00 pm – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Clinica Monsenor A. Romero 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033	23 
25  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona	26  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	27  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	 <p>El centro de bienestar estará cerrado.</p> <p>Happy Thanksgiving</p> <p>¡Que tengan una buena temporada festiva!</p>		30 