

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

ANUNCIOS

Abril

4

Reunión de actualización comunitaria de la Asociación comunitaria de innovación en salud (HICP)

Únase a nosotros para conocer los emocionantes proyectos de desarrollo en el Centro Médico General de Los Ángeles.

Abril

9

Introducción a Diabetes y Cuidado de Los Pies

¡Únase a esta clase de 6 sesiones que cubre los conceptos básicos de la diabetes para personas con diabetes o prediabetes, cuidadores y cualquier persona interesada en aprender más!

Abril

15

Café con la Comunidad

Acompáñenos a conocer a nuestro equipo, explorar los emocionantes detalles del proyecto y descubrir los recursos GRATUITOS disponibles. Comparta su opinión sobre las necesidades y prioridades locales y ayudemos a construir una comunidad más fuerte. ¡Esperamos verlos allí!

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---------------------------------|
| <p>31</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p> | <p>1</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>2</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>3</p> <p>9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191</p> | <p>4</p> <p>8:45 am – 10:45 am Reunión de la Asociación Comunitaria de Innovación en Salud (HICP) Hospital General de Los Angeles 2051 Marengo St, Los Angeles, CA 90033 Llama para registrarte: (213)784-9191 En Personal/ Zoom</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>5</p> <p>Cerrado</p> |
| <p>7</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p> <p>12:30 pm – 1:30 pm Ejercicios del Cerebro En Persona</p> | <p>8</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>10:00 am – 11:00 am Introducción a Diabetes y Cuidado de Los Pies 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>10</p> <p>10:30 am – 11:30 pm Sobrellevar el Estrés En Persona</p> <p>9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p> | <p>11</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>12</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 |
|--|--|---|--|---|---|
| 14  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:30 pm – 1:30 pm Ejercicios del Cerebro En Persona | 15  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  10:00 am – 11:00 am Introducción a Diabetes y Cuidado de Los Pies En Persona  10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Pláticas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona | 17  10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784-9191  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona | 18  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona  9:00 am – 10:30 am Distribución de alimentos CARES A Pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033 |  |
| 21  10:15 am – 11:15 am Sus Memorias importante: Mantenga su Cerebro Sano En Persona  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:30 pm – 1:30 pm Ejercicios del Cerebro En Persona | 22  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  10:00 am – 11:00 am Introducción a Diabetes y Cuidado de Los Pies En Persona  10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Pláticas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona | 24  10:30 am – 11:30 am Educación del programa de manejo de la Osteoartritis En Persona  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784-9191  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona | 25  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 | 26  11:00 am – 1:00 pm Comité Asesor Comunitario 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 Llama para registrarte: (213)784-9191 En Persona |
| 28  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:30 pm – 1:30 pm Ejercicios del Cerebro En Persona | 29  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  10:00 am – 11:00 am Introducción a Diabetes y Cuidado de Los Pies En Persona  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Pláticas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona  | 1  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784-9191  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona | 2  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona |  |