


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








## ANUNCIOS














































**Enero 8 & 15**  
**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.

**Enero 8 & 22**  
**Flex y Flow**  
Únase a nosotros para una clase de ejercicio moderado que combina la fuerza de la parte superior e inferior del cuerpo con ejercicios guiados con banda y posturas de yoga sentado.

**Enero 29**  
**Limpieza Comunitaria**  
¡Únase a nosotros en Boyle Heights para una limpieza comunitaria! Unámonos para crear un ambiente más limpio y brillante para todos.

30	31	1	2	3	4
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>El centro de bienestar estará cerrado.</p>  <p>¡Esperamos verte en 2025!</p> </div>			<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia En Persona</p>	<p><b>9:00 am – 10:15 am</b> Yoga En Persona</p> <p><b>9:00 am – 12:00 pm</b> Orientación sobre la gripe/respuesta de emergencia En Persona</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	 <p>Cerrado</p>
6	7	8	9	10	11
<p><b>11:00 am – 12:00 pm</b> TWC Zumba En Persona</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>9:30 am – 11:00 am</b> El Club Del Café En Persona</p> <p><b>11:00 am – 12:00 pm</b> TWC Zumba En Persona</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – 11:00 am</b> Taller de Salud Pélvica En Persona</p> <p><b>10:00 am – 11:00 pm</b> Flex y Flow En Persona</p> <p><b>10:00 am – 1:00 pm</b> Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona</p> <p><b>11:00 am – 12:30 pm</b> Grupo de tejido social En Persona</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:30 am – 11:30 pm</b> Sobrellevar el Estrés En Persona</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia En Persona</p>	<p><b>9:00 am – 10:15 am</b> Yoga En Persona</p> <p><b>9:00 am – 12:00 pm</b> Orientación sobre la gripe/respuesta de emergencia En Persona</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	 <p>Cerrado</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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>13</b>  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	<b>14</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>15</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona   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>16</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>17</b>  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 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	
<b>20</b> 	<b>21</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>22</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona   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>23</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>24</b>  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 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	<b>25</b>
<b>27</b>  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	<b>28</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>29</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   9:00 am – 12:00 pm Limpieza Comunitaria 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 En Persona   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>30</b>  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>31</b>  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	<b>1</b> 