

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
The Wellness Center Resources: • Legal Services • Food Assistance • Health Insurance Enrollment • Counseling & Mental Health • Exercise & Cooking Classes • Chronic Disease Management • Family Programs & Support • Domestic Violence & Sexual Assault Registration is required for all resources, classes, and workshops. Please call or visit our center to register or to learn more.		Food Pantry Monday – Friday 8:30 am – 5:00 pm FREE Chiropractic Services (Please call for availability) Thursdays 9:00 am – 2:00 pm Showers of Hope Fridays 7:30 AM – 1:00 PM Clinica Romero 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033		Orange Support Groups Purple Exercise Workshops Green Nutrition Workshops/ Food Distributions Blue Informational Workshops	1  Center Closed
Zumba 11:00 am–12:00 pm 3	Coffee Club (Spanish) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm Healthy Cooking w/ Chef Pablo and Exercise (In-person & Online) 12:15 pm – 2:00 pm 4	Persistent Cough: What to Know 10:00 am – 11:00 am Flex and Flow 10:00 am–11:00 am Knitting Group 11:00 am – 12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm 5	Walk with a Doc 10:00 am – 10:50 AM 6 Osteoarthritis Management (English) 10:00 am – 11:45 am Working Safely: Healthy Lungs 11:00 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm	Health Innovation Community Partnership Meeting (In-person & Online) 8:45 – 10:45 am 7 Lobby Chat: Fall Prevention 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grief Support Group 10:00 am – 1:00 pm Pelvic Health Workshop 11:00 am – 12:00 pm	Cancer Society Pain Management Workshop (Spanish) [In-person & Online] 10:00 am – 11:30 am 8
Zumba 11:00 am–12:00 pm 10	11  Center Closed	Vaping, Hookah & Cigarettes: Real Risks 10:00 am – 11:00 am 12 Knitting Group 11:00 am–12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	Walk with a Doc 10:00 am – 10:50 AM 13 Pelvic Health Workshop (In-person & Online) 10:00 am – 11:00 am Low-Dose CT for Lung Health 11:00 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm	Food Distribution (2010 Zonal Ave) 9:00 am – 10:30 am 14 Lobby Chat: Fall Prevention 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grief Support Group 10:00 am – 1:00 pm	15  Center Closed
Zumba 11:00 am–12:00 pm 17	Coffee Club (Spanish) 9:15 am – 10:45 am 18 Zumba 11:00 am – 12:00 pm Healthy Cooking w/ Chef Pablo and Exercise (In-person & Online) 12:15 pm – 2:00 pm	Breathe Well: Asthma & COPD 10:00 am – 11:00 am 19 Flex and Flow 10:00 am–11:00 am Knitting Group 11:00 am–12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	Walk with a Doc 10:00 am – 10:50 AM 20 Stretching and Stregnthening 10:30 am – 11:30 pm Understanding Lung Cancer 11:00 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm	Food Distribution (1200 N State St) 9:00 am – 10:30 am 21 Lobby Chat: Fall Prevention 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grief Support Group 10:00 am – 1:00 pm	22  Center Closed
Zumba 11:00 am–12:00 pm 24	Coffee Club (Spanish) 9:15 am – 10:45 am 25 Zumba 11:00 am – 12:00 pm	Quit Smoking: Tools That Help 10:00 am – 11:00 am 26 Knitting Group 11:00 am–12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	27  Center Closed	28  Center Closed	29  Center Closed

Class space is **limited** and available on a first-come, first-served basis. Classes are subject to change, rescheduling, or cancellation without prior notice. Child supervision is available during class for children ages 4 and up.



TheWellnessCenterLA



@thewellnesscenterLA



Monday – Friday
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
Recursos de The Wellness Center: - Servicios Legales - Asistencia de Comida - Inscripción de Seguro Médico - Consejería y Salud Mental - Clases de Ejercicio y Cocina - Manejo de Enfermedades Crónicas - Programas Familiares y Apoyo - Violencia Doméstica y Agresión Sexual Es necesario registrarse para todos los recursos, clases y talleres. Llame o visite nuestro centro para registrarse o para obtener más información.		Despensa de Alimentos Lunes – Viernes 8:30 am – 5:00 pm Servicios Quiroprácticos GRATUITOS (Por favor llamar para consultar disponibilidad) Cada Jueves 9:00 am – 2:00 pm Duchas de Esperanza Viernes 7:30 AM – 1:00 PM Clinica Romero 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033	Naranja Grupos de Apoyo Púrpura Talleres de Nutrición Verde Talleres de Nutrición/ Distribución de Alimentos Azul Talleres Informativos	Centro Cerrado	1
Zumba 11:00 am–12:00 pm 3	El Club del Café (Español) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm Cocina saludable con el Chef Pablo y Ejercicios (En persona y en línea) 12:15 pm – 2:00 pm 4	Tos Persistente: Lo Que Debe Saber 10:00 am – 11:00 am Flexión y Flujo 10:00 am–11:00 am Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm 5	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 AM Programa de Manejo de la Osteoartritis (Inglés) 10:00 am – 11:45 am Trabajando con Seguridad: Pulmones Sanos 11:00 am – 11:30 am Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 6	Reunión de la Comunidad del HICP (En persona y en línea) 8:45 am – 10:45 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grupo de Ampoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm Taller de Salud Pélvica 11:00 am – 12:00 pm 7	Consejos Para Manejar Dolor Durante El Tratamiento De Cáncer (Español) [En persona y en línea] 10:00 am – 11:30 am 8
Zumba 11:00 am–12:00 pm 10	Centro Cerrado 11	Vapeo, Hookah y Cigarrillos: Riesgos Reales 10:00 am – 11:00 am Grupo de Tejido 11:00 am–12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm 12	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 AM Taller de Salud Pélvica (En persona y en línea) 10:00 am – 11:00 am Tomografía de Baja Dosis para la Salud Pulmonar 11:00 am – 11:30 am Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 13	Distribución de Alimentos (2010 Zonal Ave) 9:00 am – 10:30 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grupo de Ampoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 14	Centro Cerrado 15
Zumba 11:00 am–12:00 pm 17	El Club del Café (Español) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm Cocina saludable con el Chef Pablo y Ejercicios (En persona y en línea) 12:15 pm – 2:00 pm 18	Respira Mejor: Asma y EPOC 10:00 am – 11:00 am Flexión y Flujo 10:00 am–11:00 am Grupo de Tejido 11:00 am–12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm 19	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 AM Estiramiento y Fortalecimiento 10:30 am – 11:30 pm Entendiendo el Cáncer de Pulmón 11:00 am – 11:30 am Bailoterapia 11:30 am–12:30 pm 20	Distribución de Alimentos (1200 N State St) 9:00 am – 10:30 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grupo de Ampoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 21	Centro Cerrado 22
Zumba 11:00 am–12:00 pm 24	El Club del Café (Español) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm 25	Dejar de Fumar: Herramientas que Ayudan 10:00 am – 11:00 am Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm 26	Centro Cerrado 27	Centro Cerrado 28	Centro Cerrado 29

El cupo es limitado y se asigna por orden de llegada.

Las clases están sujetas a cambios, reprogramaciones o cancelaciones sin previo aviso.

Hay supervisión infantil disponible durante las clases para niños de 4 años en adelante.



TheWellnessCenterLA



@thewellnesscenterLA



Lunes – Viernes

8:30 a.m. – 5:00 p.m.



1200 N. State St.

Los Angeles, CA 90033



213-784-9191

www.thewellnesscenterLA.org