

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

ANUNCIOS

Mayo

2

Día de la Diabetes

Únase a nosotros para aprender sobre la diabetes y cómo vivir saludable. Se ofrecerán ejercicios en vivo y diferentes talleres de salud. ¡Recetas saludables con el chef Pablo! ¡Llame para registrarse!

Mayo

11

Celebración del 10º aniversario del Centro de Bienestar

Únase a nosotros para celebrar una década de participación comunitaria. Marca tu calendario y llama ahora para reservar tu plaza. Preinscríbete y sé parte de este increíble logro.

Mayo

24

Arte para el Corazón

Un espacio creativo para la autoexpresión, relajación, y para ayudar a contar una historia a través de la pintura y temas de discusión. ¡Llame para registrarse!

<p>29</p> <p>9:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p>11:30 am – 12:30 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>30</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>1</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</p> <p>10:00 am – 1:00 pm Educación sobre el VIH En Persona</p> <p>10:00 am – 11:00 am Yoga en Silla En Persona</p> <p>10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p>11:00 am – 12:00 pm Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona</p> <p>1:00 pm – 2:00 pm Taller de Familias Diversas En Persona</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</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p> <p>12:30 pm – 3:30 pm Día del Diabetes 2024 En Persona Llama para Registrarte</p>	<p>3</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>4</p> <p style="text-align: center;"> Cerrado</p>
<p>6</p> <p>9:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p>11:30 am – 12:30 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>7</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>8</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</p> <p>9:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p>10:00 am – 1:00 pm Educación sobre el VIH En Persona</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</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>10</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona</p> <p>10:30 am – 11:30 am Mother's Day Gardening En Persona Capacidad: 20 máx.</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Celebración del 10º aniversario del Centro de Bienestar 11am – 4:30pm</p> <p style="text-align: center;">Invitado especial: </p> <p style="text-align: center;"></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
13 9:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 11:30 am – 12:30 pm TWC Zumba En Persona	14 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 12:30 pm – 2:00 pm Sus Memorias Importan: Mantega su cerebro sano? En Persona	15 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 9:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 11:00 pm Yoga En Silla En Persona 10:00 am – 1:00 pm Educación sobre el VIH En Persona 10:00 am – 11:00 am Trauma y Perdida Via Zoom 11:00 am – 12:00 pm Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona	16 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 11:00 am Deja Te Cuento Via Zoom 10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Ninos 0-3. En Persona Capacidad: 20 máx. 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	17 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 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 En Persona	18 10:00 am – 2:00 pm East Los Angeles Women's Center Mujeres Market 1431 S Atlantic Blvd Los Angeles, CA 90022
20 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 11:30 am – 12:30 pm TWC Zumba En Persona	21 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	22 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 10:00 am – 11:00 am Trauma y Perdida Via Zoom 10:00 am – 1:00 pm Educación sobre el VIH En Persona 12:00 pm – 2:00 pm Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1774 E Zonal Ave Los Angeles, CA 90033	23 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 11:00 am Deja Te Cuento Via Zoom 10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Ninos 0-3. En Persona Capacidad: 8 máx. 10:00 am – 11:30 am Hábitos saludables para su cerebro: Reduciendo el riesgo de Alzheimer En Persona 10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	24 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona 10:00 am – 11:30 am Arte para el Corazón En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	25
27 	28 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	29 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 1:00 pm Educación sobre el VIH En Persona 10:00 am – 11:00 am Trauma y Perdida Via Zoom	30 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 11:00 am Deja Te Cuento Via Zoom 10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Ninos 0-3. En Persona Capacidad: 20 máx. 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	31 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	1








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

Mayo
2024

Su destino único
para salud y bienestar



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

 Mercado de Agricultores	 Programa Familiar	 Ejercicios	 Cocina Saludable	 Distribución de comida	 Grupo de Apoyo	 Taller de Salud	<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