

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	1  Center Closed	2  Center Closed	3  Center Closed
5 Zumba 11:00 am–12:00 pm	6 Coffee Club (Spanish) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm	7 Cervical Health 101: Prevention, Screening, and Empowerment 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	8 Walk with a Doc 10:00 am–10:50 am Your Mental Health Matters: Coping Skills for Busy Families 11:00 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm	9 Health Innovation Community Partnership Meeting (In-person & Online) 8:45 – 10:45 am 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	10  Center Closed
12 Zumba 11:00 am–12:00 pm	13 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	14 Knitting Group 11:00 am–12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	15 Walk with a Doc 10:00 am–10:50 am Stretching & Strengthening 10:30 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm	16 Food Distribution (2010 Zonal Ave) 9:00 am – 10:30 am 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	17  Center Closed
19  Center Closed	20 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	21 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	22 Walk with a Doc 10:00 am–10:50 am Dance Therapy 11:30 am–12:30 pm	23 Food Distribution (1200 N State St) 9:00 am – 10:30 am Lobby Chat: Fall Prevention 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00am – 10:15am Grief Support Group 10:00 am – 1:00 pm	24  Center Closed
26 Zumba 11:00 am–12:00 pm	27 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	28 Understanding Addiction: A Chronic Disease with Hope for Recovery 10:00 am – 11:00 am Knitting Group 11:00 am–12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	29 Osteoarthritis Management (Spanish) 10:00 am – 11:45 am Walk with a Doc 10:00 am–10:50 am Everyday Habits for a Healthier, Happier Life 11:00 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm	30 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	31  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	1 Centro Cerrado	2 Centro Cerrado	3 Centro Cerrado
Zumba 11:00 am–12:00 pm 5	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 6	Salud Cervical 101: Prevención, Exámenes y Empoderamiento 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 7	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 AM Tu Salud Mental Importa: Estrategias para Familias Ocupadas 11:00 am – 11:30 am Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 8	Reunión de la Comunidad del HICP (En persona y en línea) 8:45 – 10:45 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grupo de Apoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 9	10 Centro Cerrado
Zumba 11:00 am–12:00 pm 12	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 13	Grupo de Tejido 11:00 am–12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm 14	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 am Estiramiento y Fortalecimiento 10:30 am – 11:30 pm Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 15	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 Apoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 16	17 Centro Cerrado
19 Centro Cerrado	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 20	Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm 21	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 AM Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 22	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 Apoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 23	24 Centro Cerrado
Zumba 11:00 am–12:00 pm 26	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 27	Entendiendo la Adicción: Una Enfermedad Crónica con Esperanza de Recuperación 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 28	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 AM Programa de Manejo de la Osteoartritis (Español) 10:00 am – 11:45 am Hábitos para una Vida más Saludable y Feliz 11:00 am – 11:30 am Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 29	Yoga 9:00 am – 10:15 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Grupo de Apoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 30	31 Centro Cerrado

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