

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Zumba 11:00 am–12:00 pm 2	Coffee Club (Spanish) 3 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	Flex and Flow 4 10:00 am – 11:00 am Knitting Group 11:00 am – 12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	Dance Therapy 5 11:30 am – 12:30 pm	Health Innovation Community Partnership Meeting (Online) 6 8:45 – 10:45 am Yoga 9:00 am – 10:15 am	Reaching for the Heights: Community Clean up Boyle Heights 7 9:00 am – 12:00 pm Call to register: (213)784-9191
Group Singing with LA Opera Connects 9 10:00 am – 11:00 am Zumba 11:00 am–12:00 pm	Coffee Club (Spanish) 10 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	Knitting Group 11 11:00 am – 12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	Dance Therapy 12 11:30 am – 12:30 pm Diabetes Day 2026 (In-person) 12:30 – 3:30 pm	Yoga 13 9:00 am – 10:15 am	
Zumba 16 11:00 am–12:00 pm	Coffee Club (Spanish) 17 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	Flex and Flow 18 10:00 am – 11:00 am Knitting Group 11:00 am – 12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	Vision Zero: Safer Roads Start Here (Spanish) 19 9:30 am – 10:30 am Stretching & Stregthening 10:30 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm	Food Distribution (2010 Zonal Ave) 20 9:00 am – 11:00 am Yoga 9:00 am – 10:15 am	
Group Singing with LA Opera Connects 23 10:00 am – 11:00 am Zumba 11:00 am–12:00 pm	Coffee Club (Spanish) 24 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	Knitting Group 25 11:00 am–12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm	Dance Therapy 26 11:30 am–12:30 pm	Food Distribution (1200 N State St) 27 9:00 am – 11:00 am Yoga 9:00 am – 10:15 am Pelvic Health Workshop 10:00 am – 11:00 am	
	Coffee Club (Spanish) 31 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	The Wellness Center Resources: <ul style="list-style-type: none"> • 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	

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
Zumba 11:00 am–12:00 pm 2	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 3	Flexión y Flujo 10:00 am–11:00 am 4 Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm	Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 5	Reunión de la Comunidad del HICP (En línea) 8:45 – 10:45 am Yoga 9:00 am – 10:15 am 6	Alcanzando las Alturas: Limpieza Comunitaria Boyle Heights 9:00 am – 12:00 pm Llame para registrarse: (213)784-9191 7
Canto Grupal con LA Opera Connects 10:00 am – 11:00 am Zumba 11:00 am–12:00 pm 9	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 10	Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm 11 Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm	Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 12 Día del Diabetes 2026 (En persona) 12:30 – 3:30 pm	Yoga 9:00 am – 10:15 am 13	
Zumba 11:00 am–12:00 pm 16	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 17	Grupo de Tejido 11:00 am–12:30 pm 18 Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm	Vision Zero: Las Carreteras más Seguras Comienzan Aquí (Español) 9:30 am – 10:30 am Estiramiento y Fortalecimiento 10:30 am – 11:30 pm Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 19	Distribución de Alimentos (2010 Zonal Ave) 9:00 am – 10:30 am Yoga 9:00 am – 10:15 am 20	
Canto Grupal con LA Opera Connects 10:00 am – 11:00 am Zumba 11:00 am–12:00 pm 23	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 24	Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm 25 Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm	Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 26	Distribución de Alimentos (1200 N State St) 9:00 am – 10:30 am Yoga 9:00 am – 10:15 am Taller de Salud Pélvica 11:00 am – 12:00 pm 27	
	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 31	Recursos de The Wellness Center: <ul style="list-style-type: none"> • 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 Clínica Romero 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033	30	

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