

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

### ANUNCIOS

#### Marzo

#### Mes de la Historia de la Mujer

¡Celebre los logros únicos que las mujeres han logrado a lo largo de la historia estadounidense en marzo, que es el Mes de la Historia de la Mujer! Únase a nuestros talleres, clases de cocina saludable y programas de ejercicios para aprender cómo puede mantener su salud personal mientras preserva el legado de la historia de las mujeres.

#### Marzo

#### Programa de Manejo de la Salud

Aprende a manejar tu salud con las diferentes clases. escoja desde clases como alimentación saludable y vida activa, ejercicio para la artritis, Vivir con Diabetes, ¡Vivir con Dolor y más! Para más información llámenos.

#### Marzo

25

#### Celebración del 9º aniversario

¡Disfruta de la música, la comida y el entretenimiento! Conozca todos los maravillosos servicios y recursos que ofrece la TWC a través de nuestras maravillosas organizaciones afiliadas. ¡Prepárate para un día lleno de diversión para toda la familia! Bienvenidos a todos. Para registrarse llame.

30	31	1	2	3	4
<p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p><b>10:00 am – 11:00 am</b> The Mothership un grupo de apoyo para mamás Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>12:15 pm – 1:15 pm</b> Nutrición y cocina saludable con USC Primary Care (18) *Clase disponible En Persona y Zoom *</p> <p><b>1:15 pm – 2:00 pm</b> Clase de Ejercicio con USC Keck Primary Care *Clase disponible En Persona y Zoom *</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p><b>9:00 am – 12:00 am</b> Alimentación Saludable Y Vida Activa En Persona</p> <p><b>10:00 am – 12:00 pm</b> Educando a las Mentes Pequeñas (1-5 años) En Persona</p> <p><b>11:00 am – 12:30 pm</b> Arte Para El Corazón En Persona</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia En Persona</p>	<p><b>9:00 am – 9:45 am</b> Vivir Con Diabetes Zoom</p> <p><b>10:00 am – 10:45 am</b> Vivir Con Dolor Zoom</p>
6	7	8	9	10	11
<p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p><b>10:00 am – 11:00 am</b> The Mothership un grupo de apoyo para mamás Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>12:15 pm – 1:15 pm</b> Nutrición y cocina saludable con USC Primary Care (18) *Clase disponible En Persona y Zoom *</p> <p><b>1:15 pm – 2:00 pm</b> Clase de Ejercicio con USC Keck Primary Care *Clase disponible En Persona y Zoom *</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p><b>9:00 am – 12:00 am</b> Alimentación Saludable Y Vida Activa En Persona</p> <p><b>10:00 am – 12:00 pm</b> Educando a las Mentes Pequeñas (1-5 años) En Persona</p> <p><b>11:00 am – 12:30 pm</b> Arte Para El Corazón En Persona</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia En Persona</p>	<p><b>9:00 am – 9:45 am</b> Vivir Con Diabetes Zoom</p> <p><b>10:00 am – 10:45 am</b> Vivir Con Dolor Zoom</p>
		<p>¡DÍA DE LA Mujer!</p>			

- Jardinería
- Programa Familiar
- Ejercicios
- Cocina Saludable
- Distribución de comida
- Grupo de Apoyo
- Taller de salud

(i) inglés (e) español || en AZUL clases en persona || en ROJO requiere cita  
\* El espacio de clase es limitado (por orden de llegada) || 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
<b>13</b> 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 11:00 am The Mothership un grupo de apoyo para mamás Zoom 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 2:00 pm – 3:00 pm Ejercicio para la artritis Zoom	<b>14</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:30 am – 11:30 am Estrategias para Lidar con el Estrés En Persona 12:15 pm – 1:15 pm Nutrición y cocina saludable con USC Primary Care (18) *Clase disponible En Persona y Zoom * 1:15 pm – 2:00 pm Clase de Ejercicio con USC Keck Primary Care *Clase disponible En Persona y Zoom * 2:00 pm – 3:00 pm Ejercicio para la artritis Zoom	<b>15</b> 8:40 am – 9:40 am Camina Con Gusto En Persona 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 5:00 pm – 6:00 pm Breathe Clean LA Junta de Coalicion Zoom	<b>16</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 4:00 pm – 5:00 pm Alto! Al Cigarro Junta De Coalicion Zoom 6:30 pm – 7:30 pm Cuerpo y Cerebro Sano es Vida Sana Zoom	<b>17</b> 9:00 am – 12:00 pm Alimentación Saludable Y Vida Activa En Persona 8:00 am – 11:00 am Distribución de alimentos CARES a pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033 10:00 am – 12:00 pm Educar a las Mentes Pequeñas (1-5 años) En Persona 11:00 am – 12:30 pm Arte Para El Corazón En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>18</b> 9:00 am – 9:45 am Vivir Con Diabetes Zoom 10:00 am – 10:45 am Vivir Con Dolor Zoom
<b>20</b> 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 11:00 am The Mothership un grupo de apoyo para mamás Zoom 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 2:00 pm – 3:00 pm Ejercicio para la artritis Zoom	<b>21</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona 12:15 pm – 1:15 pm Nutrición y cocina saludable con USC Primary Care (18) *Clase disponible En Persona y Zoom * 1:15 pm – 2:00 pm Clase de Ejercicio con USC Keck Primary Care *Clase disponible En Persona y Zoom * 2:00 pm – 3:00 pm Ejercicio para la artritis Zoom	<b>22</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 12:00 pm – 2:00 pm Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1200 N State St Los Angeles, CA 90033	<b>23</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023	<b>24</b> 9:00 am – 12:00 pm Alimentación Saludable Y Vida Activa En Persona 10:00 am – 12:00 pm Educar a las Mentes Pequeñas (1-5 años) En Persona 11:00 am – 12:30 pm Arte Para El Corazón En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>25</b>  <h3>Celebración del 9º Aniversario de TWC</h3>
<b>27</b>  <h3>Cerrado</h3>	<b>28</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 12:15 pm – 1:15 pm Nutrición y cocina saludable con USC Primary Care (18) *Clase disponible En Persona y Zoom * 1:15 pm – 2:00 pm Clase de Ejercicio con USC Keck Primary Care *Clase disponible En Persona y Zoom * 2:00 pm – 3:00 pm Ejercicio para la artritis Zoom	<b>29</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023	<b>30</b> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 6:30 pm – 7:30 pm Conozca las 10 Señales De Advertencia Zoom	<b>31</b> 9:00 am – 12:00 pm Alimentación Saludable Y Vida Activa En Persona 10:00 am – 12:00 pm Educar a las Mentes Pequeñas (1-5 años) En Persona 11:00 am – 12:30 pm Arte Para El Corazón En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>1</b> 9:00 am – 9:45 am Vivir Con Diabetes Zoom 10:00 am – 10:45 am Vivir Con Dolor Zoom

- Jardinería
- Programa Familiar
- Ejercicios
- Cocina Saludable
- Distribución de comida
- Grupo de Apoyo
- Taller de salud

(i) inglés (e) español || en AZUL clases en persona || en ROJO requiere cita  
 \* El espacio de clase es limitado (por orden de llegada) || 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