

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

### ANUNCIOS

#### Conozca sus derechos constitucionales

- **NO ABRA LA PUERTA** si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- **NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA** de un agente de inmigración si trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- **NO FIRME NADA** sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está fuera de su casa, pregúntele al agente si tiene la libertad de irse y si le dice que sí, váyase con tranquilidad.

<p><b>28</b></p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p><b>29</b></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>12:15 pm – 1:15 pm Prevenir caídas y mejorar el equilibrio En Persona</p>	<p><b>30</b></p> <p>10:00 am – 11:00 am Verano Creativo para Niños y Guardianes En Persona</p> <p>10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona</p>	<p><b>31</b></p> <p>9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191</p> <p>10:00 am – 11:00 am Caminar con un doctor En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p> <p>1:00 pm – 2:00 pm Clase de Relajacion En persona</p>	<p><b>1</b></p> <p>8:45 am – 10:45 am Reunión de la Asociación Comunitaria de Innovación en Salud (HICP) Hospital General de Los Angeles Llama para registrarte: (213)784-9191 Zoom</p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Calor extremo En Persona</p>	<p><b>2</b></p> <p>Cerrado</p>
<p><b>4</b></p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p><b>5</b></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>12:15 pm – 1:15 pm Manejar el Dolor En Persona</p> <p>12:30 pm – 1:30 pm Entendiendo la Hipertensión En Persona</p>	<p><b>6</b></p> <p>10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona</p> <p>10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona</p>	<p><b>7</b></p> <p>9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Limpieza Comunitaria En Persona Ubicación de Encuentro: 1200 N. State St, Los Angeles, CA 90033</p> <p>10:00 am – 11:00 am Caminar con un doctor En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p> <p>1:00 pm – 2:00 pm Clase de Relajacion En persona</p>	<p><b>8</b></p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Calor extremo En Persona</p>	<p><b>9</b></p> <p>Cerrado</p>

							<p>en AZUL clases en persona    en ROJO requiere cita</p> <p>en NEGRO clases a través de Zoom</p> <p>* Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin aviso</p>
--	---	---	---	---	---	--	--

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>11</b>  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	<b>12</b>  9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona   11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona   12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el Chef Pablo y ejercicio. <i>*Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</i>   1:30 pm – 2:30 pm Responsabilidades al Tomar Medicamentos En Persona	<b>13</b>  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Pláticas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona   11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	<b>14</b>  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191   10:00 am – 11:00 am Caminar con un doctor En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona   1:00 pm – 2:00 pm Clase de Relajacion En persona	<b>15</b>  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona   9:00 am – 10:30 am Distribución de alimentos CARES A Pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033   9:00 am – 12:00 pm Calor extremo En Persona	<b>16</b>  10:00 am – 11:30 am Consejos Alimenticios para la Supervivencia de Cancer <i>*Clase disponible en persona y a través de Zoom *</i>
<b>18</b>  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	<b>19</b>  9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona   11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona   12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el Chef Pablo y ejercicio. <i>*Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</i>   1:30 pm – 2:30 pm Mejorando La Respiración En Persona	<b>20</b>  10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona   10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Pláticas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona   11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	<b>21</b>  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191   10:00 am – 11:00 am Caminar con un doctor En Persona   10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona   1:00 pm – 2:00 pm Clase de Relajacion En persona	<b>22</b>  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona   9:00 am – 10:30 am Distribución de alimentos CARES A Pie 1200 N State Street Los Angeles, CA 90033   9:00 am – 12:00 pm Calor extremo En Persona	
<b>25</b>  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	<b>26</b>  9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona   11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona   12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el Chef Pablo y ejercicio. <i>*Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</i>	<b>27</b>  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Pláticas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona   11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	<b>28</b>  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191   10:00 am – 11:00 am Caminar con un doctor En Persona   10:30 am – 11:30 am Educación del programa de manejo de la Osteoartritis En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona   1:00 pm – 2:00 pm Clase de Relajacion En persona	<b>29</b>  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona   9:00 am – 12:00 pm Calor extremo En Persona	

 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