

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

ANUNCIOS

Junio

6

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!

Junio

Jueves

Mothership

Únase a nosotros en un espacio seguro de conversación y comunidad para mamás o cuidadores de niños de 0 a 3 años. Ven a compartir los altibajos y todo lo demás. ¡Llame para registrarse!

Junio

11

Aprendiendo a Usar Tu Celular

¡Desbloquea el poder de tu teléfono celular! Únase a nosotros para un taller informativo y aprenda consejos que le ayudarán a navegar su dispositivo como un profesional.

<p>3</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>4</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>5</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 – 11:00 am Trauma y Perdida Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 am Yoga en Silla En Persona</p> <p>10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica 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>6</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 am Deja Te Cuento En Persona</p> <p>10:00 am – 11:30 am Arte para el Corazón En Persona Inscripción Previa Requerida</p> <p>10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Niños 0-3. En Persona Capacidad: 8 máx.</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>7</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 Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	<p>8</p> <p style="text-align: center;"> Cerrado</p>
<p>10</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>11</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>12</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 – 11:00 am Trauma y Perdida Zoom</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>13</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 am Deja Te Cuento En Persona</p> <p>10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Niños 0-3. En Persona Capacidad: 8 máx.</p> <p>10:30 am – 11:30 am Estrategias Para Lidar con El Estrés En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>14</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 Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;"> Cerrado</p>



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



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
17 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	18 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: Manteiga su cerebro sano? En Persona	19 	20 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 11:00 am Deja Te Cuento En Persona 10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Niños 0-3. En Persona Capacidad: 8 máx. 10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	21 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 Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	22
24 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	25 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	26 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 11:00 am – 12:00 pm Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona 12:00 pm – 2:00 pm Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1724 Sichel Street Los Angeles, CA 90031	27 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Niños 0-3. En Persona Capacidad: 8 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	28 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	29
1 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	2 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	3 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	4 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Niños 0-3. En Persona Capacidad: 8 máx. 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	5 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	6

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