

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

### ANUNCIOS

Marzo

4

#### Reunión de actualización comunitaria de la Asociación comunitaria de innovación en salud (HICP)

Únase a nosotros para conocer los emocionantes proyectos de desarrollo en el Centro Médico General de Los Ángeles.

Marzo

10 y 24

#### Ejercicios del Cerebro

¡Únase a nosotros en una clase semanal para mejorar la salud general del cerebro! Las actividades incluyen ejercicios de bajo impacto, problemas simples de matemáticas y lectura, y juegos mentales.

Marzo

15

#### Limpieza comunitaria

¡Hagamos que Boyle Heights brille! ¡Únase a nosotros para una limpieza comunitaria y ayude a transformar nuestro vecindario en un lugar más limpio y brillante para todos!

<p><b>3</b></p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p><b>4</b></p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p> <p>12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</p> <p>6:00 pm – 7:30 pm Reunión de actualización comunitaria de la Asociación comunitaria de innovación en salud(HICP) City Terrace Park 1126 N Hazard Ave Los Angeles, CA 90063 Llama para registrarte: (213)784-9191 En Persona</p>	<p><b>5</b></p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</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>6</b></p> <p>9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191</p>	<p><b>7</b></p> <p>8:45 am – 10:45 am Reunión de la Asociación Comunitaria de Innovación en Salud (HICP) Hospital General de Los Angeles 2051 Marengo St, Los Angeles, CA 90033 Llama para registrarte: (213)784-9191 En Personal/ Zoom</p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona</p>	<p><b>8</b></p> <p>Cerrado</p>
<p><b>10</b></p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p> <p>1:00 pm – 2:00 pm Ejercicios del Cerebro En Persona</p>	<p><b>11</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 – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</p>	<p><b>12</b></p> <p>10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica 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>13</b></p> <p>10:30 am – 11:30 pm Sobrellevar el Estrés En Persona</p> <p>9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784 -9191</p>	<p><b>14</b></p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona</p>	<p><b>15</b></p> <p>9:00 am – 12:00 pm Limpieza Comunitaria 1200 N State St, Los Angeles, CA 90033 En Persona Llama para registrarte: (213)784-9191 En Persona</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
<b>17</b> 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona 	<b>18</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. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live* 	<b>19</b> 10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona  10:00 am – 11:00 am Taller de Salud Pélvica En Persona  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona 	<b>20</b> 10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784-9191 	<b>21</b> 9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona  9:00 am – 10:30 am Distribución de alimentos CARES A Pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033 	<b>22</b> 
<b>24</b> 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  1:00 pm – 2:00 pm Ejercicios del Cerebro En Persona 	<b>25</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. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live* 	<b>26</b> 10:00 am – 11:00 pm Flex y Flow En Persona  10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona 	<b>27</b> 10:30 am – 11:30 am Educación del programa de manejo de la Osteoartritis En Persona  9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784-9191 	<b>28</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 Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona 	<b>29</b> 
<b>31</b> 	<b>1</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. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live* 	<b>2</b> 10:00 am – 11:30 am Entre Mujeres Platicas de Salud, Sanación y Sexualidad En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona 	<b>3</b> 9:00 am – 2:00 pm Servicios quiroprácticos Llame para registrarse gratis: (213) 784-9191 	<b>4</b> 9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Concientización sobre las drogas y el alcohol En Persona 	<b>5</b> 



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