

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Zumba 11:00 am–12:00 pm 1	Coffee Club (Spanish) 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 2	Flex and Flow 10:00 am–11:00 am Knitting Group 11:00 am – 12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm Los Angeles General Medical Center: Tree Lighting Ceremony 5:00 pm – 6:00 pm 3	Dance Therapy 11:30 am–12:30 pm 4	Health Innovation Community Partnership Meeting (In-person & Online) 8:45 – 10:45 am Lobby Chat: Fall Prevention 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grief Support Group 10:00 am – 1:00 pm 5	Centennial Partners: Los Angeles General Medical Center – Community Workshop 11:00 AM 2051 Marengo St, Los Angeles, CA 90033 IPT – Conference Room A 6
Zumba 11:00 am–12:00 pm 8	Coffee Club (Spanish) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm 9	Flu Shot: Myths and Facts 10:00 am – 11:00 am Knitting Group 11:00 am – 12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm 10	Walk with a Doc 10:00 am–10:50 am Cold & Flu Season: When to Stay Home and When to See a Doctor 11:00 am – 11:30 am Pelvic Health Workshop 10:00 am – 11:00 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm 11	Food Distribution (1200 N State St) 9:00 am – 10:30 am Lobby Chat: Fall Prevention 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grief Support Group 10:00 am – 1:00 pm Day of Wellness 10:15 am – 12:30 pm 12	13
15	Coffee Club (Spanish) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm 16	Flex and Flow 10:00 am–11:00 am Knitting Group 11:00 am–12:30 pm Burn Support Group (Online) 2:30 pm – 3:30 pm 17	Walk with a Doc 10:00 am–10:50 am Kids and the Flu: What Parents Should Know 11:00 am – 11:30 am Stretching & Stregthening 10:30 am – 11:30 am Dance Therapy 11:30 am – 12:30 pm 18	Food Distribution (2010 Zonal Ave) 9:00 am – 10:30 am Lobby Chat: Fall Prevention 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grief Support Group 10:00 am – 1:00 pm 19	The Wellness Center: Annual Toy Giveaway Event 10:00 am – 3:00 pm By appointment only! Call (213) 784-9191 to register. 20
Zumba 11:00 am–12:00 pm 22	Coffee Club (Spanish) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm 23	24	25	26	27
29	30	31	The Wellness Center Resources: • 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 1	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 2	Flexión y Flujo 10:00 am–11:00 am 3 Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm Centro Médico General de Los Ángeles: Ceremonia de Encendido del Árbol 5:00 pm – 6:00 pm	Bailoterapia 11:30 am–12:30 pm 4	Reunión de la Comunidad del HICP (En persona y en línea) 8:45 am – 10:45 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grupo de Ampoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 5	Socios del Centenario: Centro Médico General de Los Ángeles – Taller Comunitario 11:00 AM 2051 Marengo St, Los Ángeles, CA 90033 IPT – Sala de Conferencias A 6
Zumba 11:00 am–12:00 pm 8	El Club del Café (Español) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm 9	La Vacuna Contra la Gripe: Mitos y Realidades 10:00 am – 11:00 am 10 Grupo de Tejido 11:00 am – 12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 AM La Temporada de Resfriados y Gripe: Cuándo Quedarse en Casa y Cuándo ir al Doctor 11:00 am – 11:30 am Taller de Salud Pélvica 10:00 am – 11:00 am Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 11	Distribución de Alimentos (1200 N State St) 9:00 am – 10:30 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grupo de Ampoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm Día de Bienestar 10:15 am – 12:30 pm 12	13 Centro Cerrado
15	El Club del Café (Español) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm 16	Flexión y Flujo 10:00 am–11:00 am 17 Grupo de Tejido 11:00 am–12:30 pm Grupo de Apoyo para Quemaduras (En línea) 2:30 pm – 3:30 pm	Camine con un Doctor 10:00 am – 10:50 am Niños y gripe: Lo que los Padres Deben Saber 11:00 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento 10:30 am – 11:30 pm Bailoterapia 11:30 am – 12:30 pm 18	Distribución de Alimentos (2010 Zonal Ave) 9:00 am – 10:30 am Charla del Vestíbulo: Prevención de Caídas 9:00 am – 12:00 pm Yoga 9:00 am – 10:15 am Grupo de Ampoyó de Duelo 10:00 am – 1:00 pm 19	The Wellness Center: Evento Anual de Sorteo de Juguetes 10:00 am – 3:00 pm ¡Solo con cita previa! Llame al (213) 784-9191 para registrarse. 20
Zumba 11:00 am–12:00 pm 22	El Club del Café (Español) 9:15 am – 10:45 am Zumba 11:00 am – 12:00 pm 23	24 Centro Cerrado	25 Centro Cerrado	26 Centro Cerrado	27 Centro Cerrado
29	30	31	Recursos de The Wellness Center: • 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 Clinica Romero 2032 Marengo St, Los Angeles, CA 90033

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