

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

ANUNCIOS

Septiembre

6

Grupo de Apoyo de Duelo

Este grupo de apoyo brinda un espacio compasivo y comprensivo para las personas que están enfrentando una pérdida. Ya sea que haya perdido recientemente a un ser querido o esté lidiando con un proceso de duelo más prolongado, este grupo ofrece apoyo, conexión y recursos para ayudarlo.

Septiembre

23

Vivir Con Dolor




Únase a nosotros en para aprender estrategias para vivir una vida plena a pesar del dolor, educación sobre el proceso del dolor en el cuerpo, ¡Llame para preinscribirse ahora!

Septiembre

25

Recuerdos Perdidos 2

El Alzheimer es una enfermedad que afecta la memoria y otras funciones cognitivas. Para las personas con Alzheimer, los recuerdos pueden volverse fragmentados o perderse con el tiempo. ¡Únete para aprender más!

<p>2</p> 	<p>3</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>12:15 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>4</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona</p>	<p>5</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>6</p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de Apoyo de Duelo Llama para registrarte En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	<p>7</p> 
<p>9</p> <p>11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p>	<p>10</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>12:15 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>11</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona</p> <p>10:00 am – 10:30 am Yoga en Silla En Persona</p> <p>10:30 am – 11:00 am Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona</p> <p>11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona</p>	<p>12</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:30 am – 11:30 am Estrategias Para Lidiar con El Estrés En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>13</p> <p>9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p>	<p>14</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
16  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona	17  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  12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*	18  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	19  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	20  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos 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	
23  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona  12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona	24  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  12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*	25  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 11:30 am Recuerdos Perdidos 2 En Persona  10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona  10:30 am – 11:00 am Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	26  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  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	27  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center 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	
30  11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	1  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  12:15 pm – 2:00 pm Clase de cocina saludable con el chef Pablo y ejercicio. *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*	2  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 1:00 pm Navegación sobre el VIH de ELAWC En Persona  11:00 am – 12:30 pm Grupo de tejido social En Persona	3  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	4  9:00 am – 10:15 am Yoga En Persona  9:00 am – 12:00 pm Prevención de enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center 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