

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

ANUNCIOS

Noviembre Viernes

Orientación sobre la gripe y el Covid-19

Las vacunas contra la gripe y la COVID se actualizan cada año para brindar la mejor protección contra nuevas variantes. Únase a nosotros y manténgase actualizado.

Noviembre 1 & 15

Yoga En Silla y Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo


Únase a nosotros para una sesión de entrenamiento moderado donde aprenderá cómo mejorar la salud mental, la fuerza y la flexibilidad.

Noviembre

9

Comunicación Familiar Acerca de la Salud Sexual

Únase a nosotros para aprender sobre formas saludables en las que uno puede expresar su sexualidad, la importancia del consentimiento y cómo prevenir el embarazo y incluido el VIH.

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>30</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>10:30 am – 11:30 pm Grupo de Mujeres En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm TWC Zumba En Persona</p> | <p>31</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 – 1:15 pm Nutrición y Cocina Saludable con USC Keck Primary Care <i>*Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</i></p> <p>1:15 pm – 2:00 pm Entrenamiento de fuerza central con USC Keck Primary Care <i>*Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</i></p> | <p>1</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino 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>9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</p> <p>10:00 am – 11:00 pm Yoga En Silla En Persona</p> <p>10:30 am – 12:00 pm Aprendiendo a Usar Tu Celular En Persona</p> <p>11:00 am – 12:00 pm Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona</p> | <p>2</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino 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>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p> | <p>3</p> <p>9:00 am – 12:00 am Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p> | <p>4</p> <p>9:00 am – 9:45 am Vivir Con Dolor Zoom</p> |
| <p>6</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>10:30 am – 11:30 pm Grupo de Mujeres En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm TWC Zumba En Persona</p> | <p>7</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 – 1:15 pm Nutrición y Cocina Saludable con USC Keck Primary Care <i>*Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</i></p> <p>1:15 pm – 2:00 pm Entrenamiento de fuerza central con USC Keck Primary Care <i>*Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live*</i></p> | <p>8</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino 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>9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</p> <p>3:00 pm – 6:00pm Feria De Educacion 1600 East 4th Street Los Angeles, CA 90033 En Persona</p> | <p>9</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino 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>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Comunicación Familiar Acerca de la Salud Sexual En Persona</p> | <p>10</p> <p style="text-align: center;"> Cerrado</p> | <p>11</p> <p>9:00 am – 9:45 am Vivir Con Dolor Zoom</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 |
|--|--|---|---|---|---|
| 13 9:00 am – Hasta agotar existencias  Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:30 am – 11:30 pm  Grupo de Mujeres En Persona 11:30 am – 12:30 pm  TWC Zumba En Persona | 14 8:00 am – 9:00 am  Movimiento Matutino Zoom 9:30 am – 11:00 am  TWC Zumba En Persona 11:00 am – 12:00 pm  Zumba con Alejandra En Persona 12:15 pm – 1:15 pm  Nutrición y Cocina Saludable con USC Keck Primary Care *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live* 1:15 pm – 2:00 pm  Entrenamiento de fuerza central con USC Keck Primary Care *Clase disponible a través de Zoom y Facebook Live* | 15 8:00 am – 9:00 am  Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – Hasta agotar existencias  Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 9:00 am – 2:00pm  Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 10:00 am – 11:00 pm  Yoga En Silla En Persona 11:00 am – 12:00 pm  Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona 5:30 pm – 7:00 pm  Junta de Bienestar Comunitaria 1200 North State Street, Los Angeles, CA 90033 In-Person | 16 8:00 am – 9:00 am  Movimiento Matutino Zoom 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  Bailoterapia En Persona | 17 9:00 am – 12:00 am  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 10:30 am – 11:30 am  Estrategias Para Lidar con El Estrés En Persona 11:30 am – 12:30 pm  Bailoterapia En Persona | 18 9:00 am – 9:45 am  Vivir Con Dolor Zoom |
| 20 9:00 am – Hasta agotar existencias  Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:30 am – 11:30 pm  Grupo de Mujeres En Persona 11:30 am – 12:30 pm  TWC Zumba En Persona | 21 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 | 22 8:00 am – 9:00 am  Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 2:00pm  Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 10:30 am – 12:00 pm  Aprendiendo a Usar Tu Celular En Persona 12:00 pm – 2:00 pm  Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1774 E Zonal Ave Los Angeles, CA 90033 |  | | 25 9:00 am – 12:00 pm  RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free |
| 27 9:00 am – Hasta agotar existencias  Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:30 am – 11:30 pm  Grupo de Mujeres En Persona 11:30 am – 12:30 pm  TWC Zumba En Persona | 28 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 | 29 8:00 am – 9:00 am  Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – Hasta agotar existencias  Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 9:00 am – 2:00pm  Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center | 30 8:00 am – 9:00 am  Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – Hasta agotar existencias  Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:30 am – 11:30 am  Estiramiento y Fortalecimiento En Persona 11:30 am – 12:30 pm  Bailoterapia En Persona 4:00 pm – 5:00 pm  Alto! Al Cigarro Junta de Coalicion Registrate: bit.ly/AltoLC | 1 9:00 am – 12:00 am  Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona 11:30 am – 12:30 pm  Bailoterapia En Persona | 2 9:00 am – 12:00 pm  RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free |



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