

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

ANUNCIOS

Septiembre

Lunes & Martes

Zumba

¡No te pierdas las nuevas fechas de Zumba! Haz que tu cuerpo se mueva y se divierta con Alejandra los lunes y martes: ¡vamos a sudar y divertirnos!

Septiembre

11

Taller del LA Health Portal

¡Únase a nuestro taller y aprenda cómo surtir recetas cómodamente, ver registros médicos, ver resultados de laboratorio y programar citas médicas!

Septiembre

27

Información Para Entender La Enfermedad de Alzheimer y la Demencia

Únase a la clase para conocer las etapas y los factores de riesgo y las investigaciones y tratamientos disponibles para Alzheimer y la Demencia.

<p>28</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 Zumba con Alejandra En Persona</p>	<p>29</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 Zumba con Alejandra 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>30</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>9:30 am – 10:45 am Mi Duelo En Persona</p> <p>9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</p> <p>1:00 am – 2:15 pm Trabajando El Trauma En Persona</p>	<p>31</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>1</p> <p>9:00 am – 12:00 am Enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>2</p> <p>9:00 am – 12:00 pm RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free</p>
<p>4</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 Zumba con Alejandra En Persona</p>	<p>5</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 Zumba con Alejandra 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>6</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>9:30 am – 10:45 am Mi Duelo En Persona</p> <p>9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</p> <p>1:00 am – 2:15 pm Trabajando El Trauma En Persona</p>	<p>7</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>8</p> <p>9:00 am – 12:00 am Enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>9</p> <p>9:00 am – 12:00 pm RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free</p>



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
11 9:00 am – Hasta agotar existencias  Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023  10:00 am – 12:00 pm Taller del LA Health Portal En Persona  10:30 am – 11:30 pm Grupo de Mujeres En Persona  11:30 am – 12:30 pm Zumba con Alejandra En Persona	12  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 Zumba con Alejandra En Persona  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>  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>	13  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  9:30 am – 10:45 am Mi Duelo En Persona  9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center  1:00 am – 2:15 pm Trabajando El Trauma En Persona	14  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 – 12:00 pm Aprendiendo a Usar Tu Celular En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	15  9:00 am – 12:00 am Enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona  8:00 am – 11:00 am Distribución de alimentos CARES A Pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	16  9:00 am – 12:00 pm RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free
18  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 Zumba con Alejandra En Persona	19  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 Zumba con Alejandra En Persona  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>  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>	20  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  12:00 pm – 2:00 pm Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1774 E Zonal Ave Los Angeles, CA 90033  9:30 am – 10:45 am Mi Duelo En Persona  9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center  10:00 am – 11:30 am Taller de Tablero de Visión de Metas En Persona	21  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	22  9:00 am – 12:00 am Enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	23  9:00 am – 12:00 pm RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free
25  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 Zumba con Alejandra En Persona	26  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 Zumba con Alejandra En Persona  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>  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>	27  8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom  10:00 am – 11:00 am Información Para Entender La Enfermedad de Alzheimer y la Demencia En Persona  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	28  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 Educación del programa de manejo de la Osteoartritis En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	29  9:00 am – 12:00 am Enfermedades transmitidas por mosquitos En Persona  11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	30  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