

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

ANUNCIOS

Julio

1

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, actividades diarias, percepción del dolor, alimentación, estrategias para dormir mejor, comunicarse con su proveedor, y apoyo social.

Julio

Yoga Próximamente

Únase a nosotros mientras armonizamos cuerpo y mente, encontrando paz en medio del torbellino de la vida. Súbete a tu esterilla y abraza el poder transformador del yoga. Pregúntanos sobre la clase de yoga durante el mes de julio.

Agosto

18

Amigo de la demencia

Aprende los cinco mensajes claves sobre la demencia y desarrolle pasos de acción para dar a su comunidad. ¡Llama para registrarte!

<p>1</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> 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p> <p> 12:15 pm – 1:15 pm Vivir Con Dolor En Persona</p>	<p>2</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>3</p> <p> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p> 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</p> <p> 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p>4</p> <p></p>	<p>5</p> <p> 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona</p> <p> 7:00 pm – 9:00 pm Luces de Noche de Verano Wabash Recreation Center 2765 Wabash Ave. Los Angeles, CA 90033</p>	<p>6</p> <p> 7:00 pm – 9:00 pm Luces de Noche de Verano Hazard Park Recreation Center 2230 Norfolk St. Los Angeles, CA 90033</p>
<p>8</p> <p> 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona</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> 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona</p> <p> 12:00 pm – 1:00 pm Meditación de Atención Plena En Persona</p>	<p>9</p> <p> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p> 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona</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>10</p> <p> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p> 9:00 am – 10:00 am Clase de Jardinería En Persona</p> <p> 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center</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> 10:00 am – 11:00 am Consejos para los días calurosos: El guía para la seguridad en el calor En Persona</p> <p> 10:00 am – 11:00 am Aprendiendo a Usar Tu Celular En-Persona</p>	<p>11</p> <p> 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p> 10:00 am – 11:00 am Mothership: Grupo de Apoyo para Mamas y Guardianes con Niños 0-3. En Persona Capacidad: 8 máx.</p> <p> 10:30 am – 11:30 am Estrategias Para Lidar con El Estrés En Persona</p> <p> 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>12</p> <p> 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona</p> <p> 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona</p> <p> 7:00 pm – 9:00 pm Luces de Noche de Verano Wabash Recreation Center 2765 Wabash Ave. Los Angeles, CA 90033</p>	<p>13</p> <p> 7:00 pm – 9:00 pm Luces de Noche de Verano Hazard Park Recreation Center 2230 Norfolk St. Los Angeles, CA 90033</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

Julio 2024

Su destino único para salud y bienestar



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
15 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona 9:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	16 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona 9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	17 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 10:00 am Clase de Jardinería En Persona 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 10:30 am Yoga en Silla En Persona 10:00 am – 11:00 am Consejos para los días calurosos: El guía para la seguridad en el calor En Persona 10:30 am – 11:00 am Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona	18 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 11:30 am Amigo de la Demencia En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	19 9:00 am – 12:00 pm 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 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona 7:00 pm – 9:00 pm Luces de Noche de Verano Wabash Recreation Center 2765 Wabash Ave. Los Angeles, CA 90033	20 7:00 pm – 9:00 pm Luces de Noche de Verano Hazard Park Recreation Center 2230 Norfolk St. Los Angeles, CA 90033
22 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	23 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona 9:30 am – 11:00 am El Club Del Café En Persona 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	24 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 10:00 am Clase de Jardinería En Persona 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 12:00 pm – 2:00 pm Distribución de alimentos desde el automóvil (no distribución a pie) 1724 Sichel Street Los Angeles, CA 90031 10:00 am – 11:00 am Aprendiendo a Usar Tu Celular En-Persona	25 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 10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	26 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona	27 Cerrado
29 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 11:00 am – 12:00 pm TWC Zumba En Persona	30 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 8:50 am – 9:30 am Grupo de Caminata En Persona 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 – 1:15 pm Vivir con Dolor En Persona	31 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 9:00 am – 10:00 am Clase de Jardinería En Persona 9:00 am – 2:00pm Mercado de Agricultores Patio de Los Angeles General Medical Center 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 10:30 am Yoga en Silla En Persona 10:30 am – 11:00 am Clase de Ejercicios para la Parte Inferior del Cuerpo En Persona	1 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	2 9:00 am – 12:00 pm Orientación sobre la gripe y el Covid-19 En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia Patio de Los Angeles General Medical Center En Persona 6:00 pm – 9:30 pm Sorteo de Mochilas: Regreso a Clases y Noche de Cine al Aire Libre The Wellness Center 1200 N State St. Los Angeles, CA 90033 ¡Llame para registrarse!	3 Cerrado

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