

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

ANUNCIOS

Mayo

9

Día de la Diabetes

Aprenda sobre la diabetes y cómo vivir saludable con la clase de ejercicios en vivo para la diabetes - ¡Recetas saludables con el chef Pablo! ¡Llame para registrarse!

Mayo

9

Clase para padres de Echo

Aprenda a comunicarse de manera que profundice su relación con su hijo y comience a modelar las habilidades que han demostrado ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela, tener relaciones más gratificantes y disfrutar de una vida más larga y saludable. ¡Llama para registrarte!

Mayo

10

Taller de jardinería del Día de la Madre

Todos son bienvenidos a un taller especial de jardinería donde crearán un arreglo de suculenta y compartirán sus recuerdos y experiencias dentro de la maternidad. ¡Llama para registrarte!

<p>1</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>10:00 am – 11:00 am Música y Actividades (2-5 años) Zoom</p> <p>10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p>	<p>2</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>11:00 am – 12:00 pm Zumba con Alejandra En Persona</p> <p>11:00 am – 12:00 pm Ansiedad Y Depresión Zoom</p>	<p>3</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 11:00 am Música y Actividades (2-5 años) Zoom</p> <p>10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</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>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</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>5</p> <p>9:00 am – 12:00 am Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona</p> <p>10:00 am – 12:00 pm Educando a las Mentes Pequeñas (1-5 años) En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p> <p>10:00 am – 2:00 pm Feria de Salud del Cinco de Mayo Patio del Centro Medico de LAC+USC</p>	<p>6</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free</p>
<p>8</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>10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p>	<p>9</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 12:00 pm Clases para padres Registro necesario En Persona</p> <p>11:00 am – 12:00 pm Zumba con Alejandra En Persona</p> <p>12:30 pm – 3:30 pm Día de la Diabetes Registro Necesario En Persona</p>	<p>10</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</p> <p>10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</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>11:00 am – 12:30 pm Taller de Jardinería Para el Día de Las Madres En Persona</p>	<p>11</p> <p>8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom</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>12</p> <p>9:00 am – 12:00 am Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona</p> <p>11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona</p>	<p>13</p> <p>9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free</p>

FELIZ SEMANA NACIONAL DE ENFERMERAS Y HOSPITAL



Jardineria



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
15 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 11:00 am – 12:00 pm Zumba con Alejandra En Persona	16 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:00 pm Clases para padres Registro necesario En Persona 10:30 am – 11:30 am Estrategias Para Lidar con el Estrés En Persona 11:00 am – 12:00 pm Zumba con Alejandra En Persona	17 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023	18 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 5:00 pm – 6:30 pm Breathe Clean LA Junta de Coalicion Zoom	19 9:00 am – 12:00 am Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona 8:00 am – 11:00 am Distribución de alimentos CARES a pie 2010 Zonal Avenue Los Angeles, CA 90033 3:00 pm – 5:00 pm Cohorte del este de Los Angeles: sesión de información y recursos sobre el VIH 501 S Atlantic Blvd. Los Angeles, CA 90022	20 9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free
22 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 11:00 am – 1:30 pm Arte Para El Corazón En Persona	23 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:00 pm Clases para padres Registro necesario En Persona 11:00 am – 12:00 pm Zumba con Alejandra En Persona	24 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) 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 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023	26 9:00 am – 12:00 am Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	27 9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free
29 	30 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:00 pm Clases para padres Registro necesario En Persona 10:30 am – 11:30 am Estiramiento y Fortalecimiento En Persona 11:00 am – 12:00 pm Zumba con Alejandra En Persona	31 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – 12:30 pm Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023	1 8:00 am – 9:00 am Movimiento Matutino Zoom 10:00 am – Hasta agotar existencias Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023	2 9:00 am – 12:00 am Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona 11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	3 9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: https://acls123.com/free