

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><b>1</b></p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p><b>10:00 am – 11:00 am</b> Música y Actividades (2-5 años) Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>11:00 am – 12:00 pm</b> Zumba con Alejandra En Persona</p> <p><b>11:00 am – 12:00 pm</b> Ansiedad Y Depresión Zoom</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – 11:00 am</b> Música y Actividades (2-5 años) Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>9:00 am – 12:00 am</b> Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona</p> <p><b>10:00 am – 12:00 pm</b> Educando a las Mentes Pequeñas (1-5 años) En Persona</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia En Persona</p> <p><b>10:00 am – 2:00 pm</b> Feria de Salud del Cinco de Mayo Patio del Centro Medico de LAC+USC</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>9:00 am – 12:00 pm</b> Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: <a href="https://acls123.com/free">https://acls123.com/free</a></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:00 pm</b> Clases para padres Registro necesario En Persona</p> <p><b>11:00 am – 12:00 pm</b> Zumba con Alejandra En Persona</p> <p><b>12:30 pm – 3:30 pm</b> Día de la Diabetes Registro Necesario En Persona</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – 12:30 pm</b> Aprendizaje a temprana edad (0-5 años) En Persona</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p> <p><b>11:00 am – 12:30 pm</b> Taller de Jardinería Para el Día de Las Madres En Persona</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>8:00 am – 9:00 am</b> Movimiento Matutino Zoom</p> <p><b>10:00 am – Hasta agotar existencias</b> Entrega de comida en Weingart East LA YMCA 2900 Whittier Blvd. Los Angeles, CA 90023</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>9:00 am – 12:00 am</b> Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona</p> <p><b>11:30 am – 12:30 pm</b> Bailoterapia En Persona</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>9:00 am – 12:00 pm</b> Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: <a href="https://acls123.com/free">https://acls123.com/free</a></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](http://www.thewellnesscenterLA.org)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>15</b>  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	<b>16</b>  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	<b>17</b>  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	<b>18</b>  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	<b>19</b>  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	<b>20</b>  9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: <a href="https://acls123.com/free">https://acls123.com/free</a>
<b>22</b>  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	<b>23</b>  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	<b>24</b>  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	<b>25</b>  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	<b>26</b>  9:00 am – 12:00 am Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>27</b>  9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: <a href="https://acls123.com/free">https://acls123.com/free</a>
<b>29</b> 	<b>30</b>  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	<b>31</b>  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	<b>1</b>  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	<b>2</b>  9:00 am – 12:00 am Clase sobre CPR usando solo las manos En Persona   11:30 am – 12:30 pm Bailoterapia En Persona	<b>3</b>  9:00 am – 12:00 pm Clases de RCP de LA Care Para registrarse visita: <a href="https://acls123.com/free">https://acls123.com/free</a>