



## June

## 2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Classes with L.A. Care logo are for <b>L.A. Care members only.</b>	Are you an L.A. Care Member? <b>Come to an Orientation!</b> Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*  <small>*L.A. Care member will get a gift card only once for attending a Member Orientation. One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.</small>			<b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m.	<b>1</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m.
<b>4</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m. <b>Aerobics</b> Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. <b>Wellness Circle</b> <i>"Signs and Symptoms of Mood Disorder"</i> 1-2 p.m. <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>5</b> <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m.  <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>6</b> <b>SOH Cooking Class</b> <b>1st Class: 12-1:30 p.m.</b> <b>2nd Class: 2:30-4 p.m.</b>  <b>Dance Fitness</b> Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.  <b>Parenting Class 9 of 10</b> (English) 3-5 p.m.	<b>7</b> <b>Women and Domestic Violence (Eng)</b> 10-11:30 a.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>8</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m.  <b>Healthy Cooking (Sp)</b> 10 a.m.-12 p.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> <b>1st Class: 11 a.m.-12p.m.</b> <b>2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</b>	<b>9</b> <b>Family Yoga</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>11</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m.  <b>Aerobics</b> Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.  <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>12</b> <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m.  <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>13</b> <b>Dance Fitness</b> Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.  <b>Parenting Class 10 of 10</b> (English) 3-5 p.m.	<b>14</b> <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Yoga</b> 12-1 p.m.  <b>Wellness Circle</b> <i>"What Is Panic Disorder"</i> 1-2 p.m.	<b>15</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> <b>1st Class: 11 a.m.-12p.m.</b> <b>2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</b>  <b>Gardening Class</b> 1-2 p.m.	<b>16</b> <b>CPR / First Aid (Spanish)</b> 9 a.m.-12 p.m.  <b>Family Yoga</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>18</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m.  <b>Aerobics</b> Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.  <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>19</b> <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m.  <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>Ready to Quit Smoking My Way!</b> <b>Spanish: 10-11:30a.m.</b> <b>English: 12:30-2 p.m.</b> <b>SOH Cooking Class</b> <b>1st Class: 12-1:30 p.m.</b> <b>2nd Class: 2:30-4 p.m.</b> <b>Dance Fitness</b> Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. <b>Parenting Class 3-5 p.m.</b>	<b>21</b> <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>22</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m.  <b>Healthy Cooking (Sp)</b> 10 a.m.-12 p.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> <b>1st Class: 11 a.m.-12p.m.</b> <b>2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</b>	<b>23</b> <b>Family Yoga</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>25</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m.  <b>Aerobics</b> Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.  <b>Diabetes (Eng/Sp)</b> 1:30-3 p.m.	<b>26</b> <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m.  <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>27</b> <b>Dance Fitness</b> Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.  <b>Parenting Class</b> (English) 3-5 p.m.	<b>28</b> <b>Women and Domestic Violence (Sp)</b> 10-11:30 a.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m.  <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>29</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m.  <b>Healthy Cooking (Sp)</b> 10 a.m.-12 p.m.  <b>Cardio Dance Exercise</b> <b>1st Class: 11 a.m.-12p.m.</b> <b>2nd Class: 12:30-1:30 p.m.</b>  <b>Gardening Class</b> 1-2 p.m.	<b>30</b> <b>CPR / First Aid (English)</b> 9 a.m.-12 p.m.  <b>Family Yoga</b> 9:30-10:30 a.m.

### Free Education and Exercise Classes Class space is limited (first come, first serve).

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided upon request.**

- ▶ **CPR/First Aid** Learn basic steps of CPR & First Aid for adults, children and infants. Call to register or sign up online: [www.ACLS123.com/free-cpr](http://www.ACLS123.com/free-cpr)
- ▶ **Seeds Of Hope (SOH) Cooking/Gardening Class** Includes nutrition education and fresh vegetables and fruits for attendees. For more information, visit: <http://seedsofhopeladiocese.org/>  
\*\*The 2:30 p.m. is a hands-on cooking class. Maximum 15 attendees. Please call to register: (213)784-9343\*\*
- ▶ **Diabetes** Understanding and managing diabetes can be stressful and confusing. Presented by Watts Healthcare, these classes will discuss common myths about diabetes, meal planning, managing stress, and more.
- ▶ **Ready to Quit Smoking My Way!** This class for L.A. Care Health Plan members helps adults understand the reasons why people smoke, the different ways to quit smoking, and how to overcome barriers and smoking triggers.
- ▶ **Aerobics** Get fit with simple moves that use aerobics to help tone and define your muscles. Class available for the first 40 people. **Class Level 1:** Low Impact **Class Level 2:** High Impact

\*\*Classes in red qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.  
 \*\*Classes in blue are by appointment & registration only.



**The Wellness Center**  
 at the Old General Hospital  
 1200 N. State, St., Ste 1069  
 Los Angeles, CA 90033



**Center Hours:**  
 Monday to Friday: 8:30 a.m. - 5 p.m.  
 Saturday: 9 a.m. - 12 p.m.



**L.A. Care**  
 HEALTH PLAN®



**Junio**

**2018**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Clases con el logotipo de L.A. Care son <b>solo para miembros de L.A. Care.</b>	<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? <b>¡Venga a una Orientación!</b> Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</p> <p><small>*Los miembros de L.A.Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación de Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro de L.A. Care deberá estar presente.</small></p>			<p><b>1</b></p> <p><b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>RCP/ Primeros Auxilios (Inglés)</b> 9 a.m.-12 p.m.</p> <p><b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Círculo de Bienestar "Signos y Síntomas del Desorden del Estado de Ánimo"</b> 1-2 p.m. <b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Clase de Cocina SOH</b> <b>1ra Clase:</b> 12-1:30 p.m. <b>2da Clase:</b> 2:30-4 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Crianza 9 de 10 (Inglés)</b> 3-5 p.m.</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Mujeres y Violencia Doméstica (Ing)</b> 10-11:30 a.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 12-1p.m.</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Baile Aeróbico</b> Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Crianza 10 de 10 (Inglés)</b> 3-5 p.m.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Círculo de Bienestar "Qué Es el Trastorno de Pánico"</b> 1-2 p.m.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Jardinería</b> 1-2 p.m.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>RCP/ Primeros Auxilios (Español)</b> 9 a.m.-12 p.m.</p> <p><b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.</p>	<p> <b>Listo Para Dejar de Fumar</b> <b>Español:</b> 10-11:30 a.m. <b>Inglés:</b> 12:30-2 p.m. <b>Clase de Cocina SOH</b> <b>1ra Clase:</b> 12-1:30 p.m. <b>2da Clase:</b> 2:30-4 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Crianza (Inglés)</b> 3-5 p.m.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 12-1p.m.</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Yoga Nivel Avanzado</b> 9-10 a.m.</p> <p><b>Aeróbicos Nivel 2:</b> 12-1p.m. <b>Nivel 1:</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Diabetes (Ing/Esp)</b> 1:30-3 p.m.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Baile Aeróbico</b> Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Crianza (Inglés)</b> 3-5 p.m.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Mujeres y Violencia Doméstica (Sp)</b> 10-11:30 a.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 12-1 p.m.</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Dietista Certificada</b> 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable (Español)</b> 10 a.m.-12 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardio</b> Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Jardinería</b> 1-2 p.m.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>RCP/ Primeros Auxilios (Inglés)</b> 9 a.m.-12 p.m.</p> <p><b>Yoga Para Familias</b> 9:30-10:30 a.m.</p>

**Clases GRATIS de Salud y Ejercicio** \*Espacio de las clases es limitado (primero en llegar, primero en servir).

Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. **Cuidado de niños está disponible con previo aviso.**

- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** Un taller básico de RCP y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés. Llame para registrarse o registrarse en línea: [www.ACLS123.com/free-cpr](http://www.ACLS123.com/free-cpr)
- ▶ **Clase de Comida/Jardinería Semillas de Esperanza (SOH)** Esta clase incluye educación nutricional y verduras y frutas frescas para los participantes. Para más información, visite: <http://seedsofhopeladiocese.org/>  
\*\*La clase de las 2:30 p.m. tiene espacio para máximo 15 personas. Por favor llame para registrarse: (213)784-9343\*\*
- ▶ **Diabetes** Comprender y controlar la diabetes puede ser estresante y confuso. Presentado por Watts Healthcare, estas clases discutirán mitos comunes sobre diabetes, planificación de comidas, manejo del estrés, y más.
- ▶ **¡Listo Para Dejar de Fumar a mi Manera!** Esta clase para los miembros de L.A. Care Health Plan ayuda a los adultos a comprender las razones por las cuales las personas fuman, las diferentes formas de dejar de fumar y cómo superar las barreras y los factores desencadenantes del tabaquismo.
- ▶ **Aeróbicos** Póngase en forma con movimientos simples que usan aeróbicos para ayudar a tonificar y definir sus músculos. Clase disponible para las primeras 40 personas. **Nivel 1:** Clase de bajo impacto **Nivel 2:** Alto impacto

\*\*Las clases en rojo califican para el programa **Mi Premio por una Vida Sana.**  
\*\*Las clases en azul son por **cita y registro solamente.**

