










August

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation! Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</p> <p><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></p>		<p>1</p> <p>SOH Cooking Class (Eng/Sp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class - 4 of 10 (English) 3-5 p.m.</p>	<p>2</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>3</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>6</p> <p>Fitness Yoga 9-10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>7</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>8</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class 5 of 10 (English) 3-5 p.m.</p>	<p>9</p> <p>How to Deal With Difficult Emotions: Part 2 (Eng/Sp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.</p> <p>Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Back-to-School Community Fair  9 a.m.-12 p.m.</p>
<p>13</p> <p>Fitness Yoga 9-10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.</p> <p>Wellness Circle <i>The Effects of Depression</i> (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>14</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>15</p> <p>SOH Cooking Class (Eng/Sp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class - 6 of 10 (English) 3-5 p.m.</p>	<p>16</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.</p>	<p>18</p> <p>CPR / First Aid (Spanish) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>20</p> <p>Fitness Yoga 9-10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>21</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p> Love Your Heart Spanish: 9-10:30 a.m. English: 10:30 a.m.-12 p.m.</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class - 7 of 10 (English) 3-5 p.m.</p>	<p>23</p> <p>How Gender Roles Affect Our Mental Health (Eng/Sp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.</p> <p>Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p>	<p>25</p> <p>CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Family Yoga 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>27</p> <p>Fitness Yoga 9-10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.</p> <p>Wellness Circle <i>The Importance of Preventive Health Care</i> (Eng/Sp) 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>28</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>29</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Parenting Class - 8 of 10 (English) 3-5 p.m.</p>	<p>30</p> <p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>31</p> <p>Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class:12:30-1:30 p.m.</p>	


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.**

-  **Love Your Heart** This class for L.A. Care Health Plan members helps adults prevent and manage high blood pressure and high cholesterol.
-  **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. ***If under age 18, please call for more information.**
-  **Seeds of Hope (SOH) Cooking/Gardening Class** Includes nutrition education and fresh vegetables and fruits for attendees. For more information, visit: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
-  **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
-  **Back-to-School Community Fair** Join us for a **FREE** Back-to-School Community Fair to kick off the new school year! We will have fun activities, dental screenings, haircuts and free backpacks with school supplies for kids! *While supplies last.*

****Classes in red** qualify for the **My Rewards for a Healthy Life Program**. ****Classes in blue** are by **appointment and 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®



Agosto






2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! 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>1</p> <p>Clase de Cocina SOH (Ing/Esp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza - 4 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>2</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>3</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>6</p> <p>Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>7</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>8</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza - 5 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>9</p> <p>Cómo Lidar con Emociones Difíciles: Parte 2 (Ing/Esp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1p.m.</p>	<p>10</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Clase de Jardinería (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Feria Comunitaria de Regreso a la Escuela  9 a.m. - 12 p.m.</p>
<p>13</p> <p>Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Círculo de Bienestar <i>Los Efectos de la Depresión</i> (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>14</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>15</p> <p>Clase de Cocina SOH (Ing/Esp) 12-1:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza - 6 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>16</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p>	<p>18</p> <p>RCP/ Primeros Auxilios (Español) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>20</p> <p>Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>21</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>22</p> <p> Ame a su Corazón Español: 9-10:30 a.m. Inglés: 10:30 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza - 7 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>23</p> <p>Cómo Nuestros Roles de Género Afecta Nuestra Salud Mental (Ing/Esp) 10-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Clase de Jardinería (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p>	<p>25</p> <p>RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.</p>
<p>27</p> <p>Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.</p> <p>Círculo de Bienestar <i>La Importancia de la Atención Médica Preventiva</i> (Ing/Esp) 1-2 p.m.</p> <p>Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m.</p>	<p>28</p> <p>Tai Chi 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>29</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Clase de Crianza - 8 de 10 (Inglés) 3-5 p.m.</p>	<p>30</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p>	<p>31</p> <p>Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.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.**

-  **Ame a su Corazón** Esta clase para los miembros de L.A. Care Health Plan ayuda a los adultos a prevenir y controlar la presión arterial alta y el colesterol alto.
-  **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 ***Si es menor de 18 años, llame para obtener más información.**
-  **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://seedsofhope.ladiocese.org/>
-  **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
-  **Feria Comunitaria de Regreso a la Escuela** ¡Únase a nosotros para una Feria Comunitaria de Regreso a la Escuela GRATIS para comenzar el nuevo año escolar! ¡Tendremos actividades divertidas, exámen dental, cortes de pelo y mochilas gratis con útiles escolares para niños! Hasta agotar existencias.

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

