



October

2018

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|---|--|--|---|--|
| 1 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Wellness Circle <i>How Parents and Society Deal With Bullying (Eng/Sp)</i> 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m. | 2 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 3 Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. | 4 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. | 5 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m. SOH Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m. | 6 CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m. |
| 8 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m. | 9 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 10 SOH Cooking Class 1st Class: 10-11 a.m. 2nd Class: 1-2 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. | 11 Coping With Life Stressors (Eng/Sp) 10-11:30am Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. | 12 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m. | 13 Family Yoga 9:30-10:30 a.m. |
| 15 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Wellness Circle <i>Prevention of Substance Abuse and Insight to Mental Illness (Eng/Sp)</i> 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m. | 16 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 17 Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. | 18 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. | 19 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30 -1:30 p.m. SOH Gardening Class (Eng/Sp) 1-2 p.m. | 20 CPR / First Aid (Spanish) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m. |
| 22 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m. | 23 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 24 SOH Cooking Class 1st Class: 10-11 a.m. 2nd Class: 1-2 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. | 25 Anxiety 101 (Eng/Sp) 10-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. | 26 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m.-12 p.m. 2nd Class: 12:30-1:30 p.m. | 27 CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m. Family Yoga 10:45-11:45 a.m. |
| 29 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Wellness Circle <i>Postpartum Depression: Symptoms, Causes, and Treatment (Eng/Sp)</i> 1-2 p.m. Diabetes (Eng/Sp) 1:30-3 p.m. | 30 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 31 Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. | <p style="text-align: center;">Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation! Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</p> <p style="text-align: center;"><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> | | |

Free Education and Exercise Classes Class space is limited (*first come, first served*).

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. ***If under age 18, please call for more information.**
- ▶ **Seeds of Hope (SOH) Cooking Class** Includes nutrition education and fresh vegetables and fruits for attendees. Class is taught in English and Spanish. For more information, visit: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- ▶ **Seeds of Hope (SOH) Gardening Class** Includes nutrition education and gardening tips. Class begins in demonstration kitchen. Class is available for the first 20 people. 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 is available for the first 40 people. **Class Level 1:** Low Impact **Class Level 2:** High Impact
- ▶ **Family Yoga** Learn basic yoga poses to build strength and flexibility. Increase energy and relieve stress all while moving at your own pace. Family Yoga is for ages 5 and up. Class is available to the first 30 people.
- ▶ ****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®



Octubre

2018

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|--|--|--|---|
| Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. 1 Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Círculo de Bienestar Cómo los Padres y la Sociedad Lidian con la Intimidación (Ing/Esp) 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m. | 2 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 3 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. | 4 Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. | 5 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m. Clase de Jardinería SOH (Ing/Esp) 1-2 p.m. | 6 RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m. |
| 8 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m. | 9 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 10 Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 10-11 a.m. 2da Clase: 1-2 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. | 11 Hacer Frente a los Estrés de la Vida (Ing/Sp) 10-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. | 12 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m. | 13 Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m. |
| 15 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Círculo de Bienestar Prevención de Enfermedades Mentales y Abuso de Sustancias (Ing/Esp) 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m. | 16 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 17 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. | 18 Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1p.m. | 19 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m. Clase de Jardinería SOH (Ing/Esp) 1-2 p.m. | 20 RCP/ Primeros Auxilios (Español) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m. |
| 22 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m. | 23 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 24 Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 10-11 a.m. 2da Clase: 1-2 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. | 25 Ansiedad 101 (Ing/Sp) 10-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m. | 26 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m.-12 p.m. Clase 2: 12:30-1:30 p.m. | 27 RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m. Yoga Para Familias 10:45-11:45 a.m. |
| 29 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Círculo de Bienestar Depresión Posparto (Ing/Esp) 1-2p.m. Diabetes (Ing/Esp) 1:30-3 p.m. | 30 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m. | 31 Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. | ¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.* *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 o tutor de L.A. Care deberá estar presente. | | |

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

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 regístrese en línea: www.ACLS123.com/free-cpr *Si es menor de 18 años, llame para obtener más información.
- ▶ **Clase de Comida - Semillas de Esperanza (SOH)** Esta clase incluye educación nutricional y verduras y frutas frescas para los participantes. La clase se enseña en inglés y español. Para más Información, visite: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>
- ▶ **Clase de Jardinería - Semillas de Esperanza (SOH)** Esta clase incluye educación nutricional y consejos de jardinería. Clase comienza en la cocina de demostración. Clase está disponible para las primeras 20 personas. 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 está disponible para las primeras 40 personas. **Nivel 1:** Clase de bajo impacto **Nivel 2:** Alto impacto.
- ▶ **Yoga Para Familias** Aprenda poses básicas de yoga para desarrollar fuerza y flexibilidad. Aumente la energía y alivie el estrés mientras se mueve a su propio ritmo. Yoga Para Familias es para mayores de 5 años. Clase está disponible para las primeras 30 personas.
- ▶ **Las clases en **rojo** califican para el programa **Mi Premio por una Vida Sana.** **Las clases en **azul** son por **cita y registro solamente.**

