

# SEPTEMBER

2018

| MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY  | THURSDAY  | FRIDAY   | SATURDAY   |
|--|---|--|---|--|--|
| 1  |   |  |   |  |  |
|   |   |  |   |  |  |
| <b>CLOSED</b>  |   |  |   |  |  |
| <br><b>HAPPY LABOR DAY<br/>CLOSED</b>   | <b>3</b><br><b>Registered Dietitian:</b><br>10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.<br><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.<br><b>Lose Weight, Gain Time:</b><br>3-4 p.m. Eng./Sp.<br><b>Children's Physical Fitness:</b><br>4-5 p.m.<br><b>Fluoride Varnish Information:</b><br>4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.  | <b>4</b><br><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m.<br><b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m.<br><b>What Are Shingles:</b><br>3-4 p.m. Sp.<br><b>Healthy Cooking:</b><br>4-6 p.m. Sp.<br><b>Zumba: (Intermediate)</b><br>6-7 p.m.  | <b>5</b><br><b>Nutrition &amp; Exercise:</b><br>10-11:30 a.m. Sp./Eng.<br><b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5 p.m.<br><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.<br><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.<br><b>*Wellness Circle*</b><br><b>How Depression Can Affect Children &amp; Teens:</b><br>4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b><br>5-6 p.m. & 6-7 p.m. | <b>6</b><br><b>CPR/First Aid:</b><br>10 a.m.-2 p.m. Sp.<br><small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small><br><b>Clinical Trial Event:</b><br><small>NOTE: (ask for further information)</small><br><b>2:30-4 p.m. Sp.</b><br><b>Self-Esteem:</b> 4-5 p.m. Sp. | <b>7</b><br><b>Get Fit Kids Club:</b><br>9:30-10:30 a.m.<br><b>Creative Bookbinding:</b><br>9:30-10:30 a.m. Sp.<br><b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b><br>10:30-11:30 a.m. Sp.<br><b>Zumba (Advanced):</b><br>12-1 p.m.<br><b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b><br>1-2 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b><br>2-3 p.m.  |
| <b>10</b><br><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m.<br><b>Nutrition &amp; Exercise:</b><br>10-11:30 a.m. Sp./Eng.<br><b>Lap Read:</b><br>11:45 a.m. - 12:45 p.m.<br><b>Healing Through Art:</b><br>4-5 p.m. Sp.<br><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.<br><b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.   | <b>11</b><br><b>Conservatorship &amp; Other Legal Options:</b><br>9:30-11 a.m. Eng./Sp.<br><b>Registered Dietitian:</b><br>10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.<br><b>Health Screening: 10-6 p.m.</b><br><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.<br><b>Lose Weight, Gain Time:</b><br>3-4 p.m. Eng./Sp.<br><b>Children's Physical Fitness:</b><br>4-5 p.m.<br><b>What Is Pertussis:</b> 4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m. | <b>12</b><br><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m.<br><b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m.<br><b>Colon Cancer Awareness:</b><br>3-4 p.m. Sp.<br><b>Healthy Cooking:</b><br>4-6 p.m. Sp.<br><b>Zumba: (Intermediate)</b><br>6-7 p.m.  | <b>13</b><br><b>Nutrition &amp; Exercise:</b><br>10-11:30 a.m. Sp./Eng.<br><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.<br><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.<br><b>What Is Drug Prescription Abuse:</b> 4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b><br>5-6 p.m. & 6-7 p.m.   | <b>14</b><br><b>CPR/First Aid:</b><br>10 a.m.-2 p.m. Eng.<br><small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small><br><b>Helpful Parenting Tips:</b><br>5-6:30 p.m. Sp.  | <b>15</b><br><b>Get Fit Kids Club:</b><br>9:30-10:30 a.m.<br><b>HIV/Aids Awareness:</b><br>9:30-10:30 a.m. Sp.<br><b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b><br>10:30-11:30 a.m. Sp.<br><b>Zumba (Advanced):</b><br>12-1 p.m.<br><b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b><br>1-2 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b><br>2-3 p.m.   |
| <b>17</b><br><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m.<br><b>Nutrition &amp; Exercise:</b><br>10-11:30 a.m. Sp./Eng.<br><b>Lap Read:</b><br>11:45 a.m. - 12:45 p.m.<br><b>Relaxing Using Art:</b><br>4-5 p.m. Sp.<br><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.<br><b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.  | <b>18</b><br><b>Registered Dietitian:</b><br>10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.<br><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.<br><b>Lose Weight, Gain Time:</b><br>3-4 p.m. Eng./Sp.<br><b>Children's Physical Fitness:</b><br>4-5 p.m.<br><b>How to Make the Most of Our Body #1:</b> 4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.   | <b>19</b><br><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m.<br><b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m.<br><b>How to Make the Most of Our Body #2:</b> 3-4 p.m. Sp.<br><b>Healthy Cooking:</b><br>4-6 p.m. Sp.<br><b>Zumba: (Intermediate)</b><br>6-7 p.m.  | <b>20</b><br><b>Nutrition &amp; Exercise:</b><br>10-11:30 a.m. Sp./Eng.<br><b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5 p.m.<br><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.<br><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.<br><b>*Wellness Circle*</b><br><b>The Impact of Social Media II:</b> 4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b><br>5-6 p.m. & 6-7 p.m.                    | <b>21</b><br><b>CPR/First Aid:</b><br>10 a.m.-2 p.m. Eng.<br><small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small><br><b>Domestic Violence Support Group:</b><br>5-6:30 p.m. Sp.   | <b>22</b><br><b>Get Fit Kids Club:</b><br>9:30-10:30 a.m.<br><b>Living With Diabetes:</b><br>9:30-10:30 a.m. Sp.<br><b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b><br>10:30-11:30 a.m. Sp.<br><b>Zumba (Advanced):</b><br>12-1 p.m.<br><b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b><br>1-2 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b><br>2-3 p.m. |
| <b>24</b><br><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m.<br><b>Nutrition &amp; Exercise:</b><br>10-11:30 a.m. Sp./Eng.<br><b>Lap Read:</b><br>11:45 a.m. - 12:45 p.m.<br><b>Physical Activity:</b><br>3-4 p.m. Sp.<br><b>Fighting Stress Through Art:</b> 4-5 p.m. Sp.<br><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.<br><b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp. | <b>25</b><br><b>Positive Parenting:</b><br>9:30-11 a.m. Eng./Sp.<br><b>Registered Dietitian:</b><br>10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.<br><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.<br><b>Lose Weight, Gain Time:</b><br>3-4 p.m. Eng./Sp.<br><b>Asthma:</b> 3-4 p.m. Sp.<br><b>Children's Physical Fitness:</b><br>4-5 p.m.<br><b>Arthritis:</b> 4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.                                       | <b>26</b><br><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m.<br><b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 p.m.<br><b>What Is Gastritis:</b><br>3-4 p.m. Sp.<br><b>Healthy Cooking:</b><br>4-6 p.m. Sp.<br><b>Zumba: (Intermediate)</b><br>6-7 p.m.<br><b>L.A. Care Member Orientation:</b><br>10 a.m.-6 p.m. M-F | <b>27</b><br><b>Nutrition &amp; Exercise:</b><br>10-11:30 a.m. Sp./Eng.<br><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.<br><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.<br><b>Keeping Your Brain Healthy:</b> 4-5 p.m. Sp.<br><b>Salsa Dance Aerobics:</b><br>5-6 p.m. & 6-7 p.m.  | <b>28</b><br><b>CPR/First Aid:</b><br>10 a.m.-2 p.m. Eng.<br><small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small><br><b>Fall Prevention:</b><br>2:30-3:30 p.m. Sp.<br><b>Helpful Parenting Tips:</b><br>5-6:30 p.m. Sp.   | <b>29</b><br><b>Get Fit Kids Club:</b><br>9:30-10:30 a.m.<br><b>Communication Skills:</b><br>9:30-10:30 a.m. Sp.<br><b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b><br>10:30-11:30 a.m. Sp.<br><b>Zumba (Advanced):</b><br>12-1 p.m.<br><b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b><br>1-2 p.m.<br><b>Cardio Dancercise:</b><br>2-3 p.m. |

**Free Health 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 while you attend a class.**

**\*\*Special Featured Classes/Events\*\***







**SEPTIEMBRE**

**2018**

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  |
|--|--|--|---|--|---|
| 1  |  |  |   |  |   |
|  |  |  |   |  |   |
| <b>CERRADO</b>   |  |  |   |  |   |
| <p></p> <p><b>FELIZ DÍA DEL TRABAJO CERRADO</b></p>  | <p>3</p> <p><b>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m. Ing./Es. <b>4</b></p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Información Sobre el Barniz de Flúor:</b> 4-5 p.m. Es.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.</p>   | <p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>5</b></p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Qué Es el Zoster:</b> 3-4 p.m. Es.</p> <p><b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing.</p> <p><b>Zumba:</b> 6-7 p.m.</p>  | <p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>6</b></p> <p><b>Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana:</b> 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>*Círculo de Bienestar* Cómo la Depresión Puede Afectar a Niños y Adolescentes:</b> 4-5 p.m. Es.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p> | <p><b>RCP/Primeros Auxilios:</b> 10 a.m.-2 p.m. Es <b>7</b></p> <p><small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small></p> <p><b>Evento de Encuesta de Ensayos Clínicos:</b> <small>Nota: (para más información, pregúntenos)</small> 2:30-4 p.m. Es.</p> <p><b>Autoestima:</b> 4-5 p.m. Es.</p> | <p><b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m.</p> <p><b>Encuadernación Creativa:</b> 9:30-10:30am Es.</p> <p><b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia:</b> 10:30-11:30 a.m. Es.</p> <p><b>Zumba:</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 2-3 p.m.</p>         |
| <p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>10</b></p> <p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing.</p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p><b>Curación a Través del Arte:</b> 4-5 p.m. Es.</p> <p><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. Es.</p>  | <p><b>Tutela y Otras Opciones Legales:</b> 9:30-11 a.m. Ing./Es. <b>11</b></p> <p><b>Exámenes de Salud:</b> 10-6 p.m.</p> <p><b>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp.</p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Qué Es la Tos Ferina:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.</p> | <p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>12</b></p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Conciencia del Cáncer del Colon:</b> 3-4 p.m. Es.</p> <p><b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing.</p> <p><b>Zumba:</b> 6-7 p.m.</p>  | <p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>13</b></p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Qué Es el Abuso de Medicamentos Recetados:</b> 4-5 p.m. Es.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>  | <p><b>RCP/Primeros Auxilios:</b> 10 a.m.-2 p.m. Ing. <b>14</b></p> <p><small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small></p> <p><b>Consejos Útiles Para Padres:</b> 5-6:30 p.m. Es.</p>   | <p><b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>15</b></p> <p><b>Conciencia del VIH/Sida:</b> 9:30-10:30 a.m. Es.</p> <p><b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia:</b> 10:30-11:30</p> <p><b>Zumba:</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 2-3 p.m.</p>     |
| <p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>17</b></p> <p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing</p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 11:45 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Relajante Utilizando el Arte:</b> 4-5 p.m. Es</p> <p><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. Es.</p>  | <p><b>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. <b>18</b></p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Cómo Aprovechar Nuestro Cuerpo al Máximo #1:</b> 4-5 p.m. Es.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.</p>   | <p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>19</b></p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Cómo Aprovechar Nuestro Cuerpo al Máximo #2:</b> 3-4 p.m. Es.</p> <p><b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing.</p> <p><b>Zumba:</b> 6-7 p.m.</p>  | <p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>20</b></p> <p><b>Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana:</b> 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>*Círculo de Bienestar* El Impacto de las Redes Sociales II:</b> 4-5pm</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>                           | <p><b>RCP/Primeros Auxilios:</b> 10 a.m.-2 p.m. Ing. <b>21</b></p> <p><small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small></p> <p><b>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica:</b> 5-6:30 p.m. Es</p>  | <p><b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>22</b></p> <p><b>Viviendo con Diabetes:</b> 9:30-10:30 a.m. Es.</p> <p><b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia:</b> 10:30-11:30</p> <p><b>Zumba:</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 2-3 p.m.</p>       |
| <p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>24</b></p> <p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing</p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p><b>Actividad Física:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Combatiendo el Estrés por Medio del Arte:</b> 4-5 p.m. Es</p> <p><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. Es.</p> | <p><b>Crianza Positiva:</b> 9:30-11 a.m. <b>25</b></p> <p><b>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es</p> <p><b>Asma:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Artritis:</b> 4-5 p.m. Es.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m.</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.</p>   | <p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>26</b></p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Qué Es la Gastritis:</b> 3-4 p.m. Es.</p> <p><b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing.</p> <p><b>Zumba:</b> 6-7 p.m.</p> <p><b>Orientación Para Miembros de L.A. Care:</b> 10 a.m.-6 p.m. (la Orientación dura 30min) lunes a viernes</p> | <p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>27</b></p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Manteniendo la Salud Cerebral:</b> 4-5 p.m. Es</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.</p>   | <p><b>RCP/Primeros Auxilios:</b> 10 a.m.-2 p.m. Ing. <b>28</b></p> <p><small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small></p> <p><b>Prevención de Caídas:</b> 2:30-3:30 p.m. Es.</p> <p><b>Consejos Útiles Para Padres:</b> 5-6:30 p.m. Es.</p>  | <p><b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>29</b></p> <p><b>Habilidades de Comunicación:</b> 9:30-10:30 a.m. Es.</p> <p><b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia:</b> 10:30-11:30</p> <p><b>Zumba:</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2</p> <p><b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 2-3 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 disponible durante las clases.**



**En Plaza Mexico**  
3180 E. Imperial Highway  
Lynwood, CA 90262



**Horario del centro:**  
Lun a Vie: 10 a.m. - 6:30 p.m. (cerrado de 1-2 p.m.)  
Sábado: 9 a.m. - 4:30 p.m.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®