



**NOVEMBER**

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 <p>Get your your flu shot Wednesday, Nov. 14, 2018 10 a.m. - 2 p.m.</p>			<p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>1</b></p> <p><b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>**Wellness Circle*</b></p> <p><b>Prevention of Substance Abuse &amp; Mental Health:</b> 4-5 p.m. Sp</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. &amp; 6-7 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Sp. <b>2</b></p> <p>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</p> <p><b>Diabetes Self-Management:</b> 2:30-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Domestic Violence Support Group:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p><b>Get Fit Kids Club:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>3</b></p> <p><b>How to Recognize When A Person Is Having A Stroke:</b> 9:30-10:30 a.m. Sp.</p> <p><b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. Sp.</p> <p><b>Zumba (Advanced):</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Cardio Dancercise:</b> 2-3 p.m.</p>
<p><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>5</b></p> <p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p><b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p><b>Self-Esteem:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p><b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>6</b></p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Nurse Advice Line:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.</p> <p><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>7</b></p> <p><b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Cervical Cancer Awareness:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Sp.</p> <p><b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>8</b></p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>10 Tips to a Great Plate:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. &amp; 6-7 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Eng. <b>9</b></p> <p>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</p> <p><b>Diabetes Self-Management:</b> 2:30-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Helpful Parenting Tips:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	 <p><b>GRAND OPENING</b> <b>10</b></p>
<p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>12</b></p> <p><b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p><b>Healing Through Art:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p><b>Behavior &amp; Discipline Strategies:</b> 9:30-11 a.m. <b>13</b></p> <p><b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.</p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Getting a Flu Vaccination:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.</p> <p><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>14</b></p> <p><b>"FREE" Flu Shots:</b> 10 a.m.-2 p.m.</p> <p><b>Building Healthy Relationships:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Sp.</p> <p><b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>15</b></p> <p><b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5 p.m.</p> <p><b>Clinical Trial Event:</b> 2:30-4 p.m. Sp. <b>NOTE: (ask for further information)</b></p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>*Wellness Circle*</b></p> <p><b>Causes &amp; Symptoms of Postpartum Depression:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. &amp; 6-7 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Eng. <b>16</b></p> <p>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</p> <p><b>Diabetes Self-Management:</b> 2:30-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Domestic Violence Support Group:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p><b>Get Fit Kids Club:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>17</b></p> <p><b>How to Recognize When A Person Is Having A Heart Attack:</b> 9:30-10:30 a.m. Sp.</p> <p><b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. Sp.</p> <p><b>Zumba (Advanced):</b> 12-1 p.m.</p> <p><b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.</p> <p><b>Cardio Dancercise:</b> 2-3 p.m.</p>
<p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>19</b></p> <p><b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p><b>Relaxing Using Art:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p><b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>20</b></p> <p><b>Health Screening:</b> 10 a.m.-6 p.m.</p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p><b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Understanding Down Syndrome #3:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.</p> <p><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>21</b></p> <p><b>Understanding Down Syndrome #4:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Sp.</p> <p><b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.</p>	 <p><b>HAPPY THANKSGIVING CLOSED</b> <b>22</b></p>	 <p><b>ENROLL HERE</b> <b>INSCRÍBASE AQUÍ</b></p> <p><b>Mondays &amp; Tuesdays: 2-6 p.m.</b> <b>Thursdays: 10 a.m.- 6 p.m.</b> <b>Saturdays: 9 a.m.- 2 p.m.</b> <b>CLOSED 23rd &amp; 24th</b></p>	
<p><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>26</b></p> <p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p><b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p><b>Managing Stress:</b> 3-4 p.m. Sp.</p> <p><b>Fighting Stress Through Art:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Pilates:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p><b>Apps for Older Children:</b> 9:30-11 a.m. <b>27</b></p> <p><b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.</p> <p><b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Eng./Sp.</p> <p><b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp.</p> <p><b>Asthma:</b> 3-4 p.m. Sp.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Smoking Cessation:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m.</p> <p><b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>28</b></p> <p><b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>What Is Anxiety:</b> 4-5 p.m. Sp.</p> <p><b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Sp.</p> <p><b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.</p> <p><b>L.A. Care Member Orientation:</b> 10 a.m.-6 p.m. M-F (Orientation lasts 30 min)</p>	<p><b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>29</b></p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Behaviors &amp; Alzheimer's Disease, Are They Doing it to Annoy Us?:</b> 4-5 p.m. Sp</p> <p><b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. &amp; 6-7 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Eng. <b>30</b></p> <p>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</p> <p><b>Helpful Parenting Tips:</b> 5-6:30 p.m. Sp.</p>	

**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.**



**Center Hours:**





**NOVIEMBRE**


2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	 <p>Obtenga su vacuna para la Gripe!</p> <p>Miércoles, Nov. 14 2018 10 a.m. - 2 p.m.</p>		<p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 1 10-11:30 a.m. Es/Ing.</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* Prevención del Abuso de Sustancias y Enfermedades Mentales:</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> 2 10 a.m.-2 p.m. Es</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>Control de la Diabetes:</b> 2:30-5 p.m. Sp</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> 3 9:30-10:30 a.m.</p> <p><b>Cómo Reconocer Cuando una Persona Está Teniendo un Derrame Cerebral:</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.-5p.m. 5</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>Autoestima:</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> 6 10 a.m.-5 p.m. Ing./Es</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>Línea de Enfermería:</b> 4-5p.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. 7</p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Conciencia Sobre el Cáncer Cervical:</b> 4-5 p.m. Es</p> <p><b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing.</p> <p><b>Zumba:</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 8 10-11:30 a.m. Es/Ing.</p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>10 Consejos Para un Gran Plato:</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> 9 10 a.m.-2 p.m. Ing.</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>Control de la Diabetes:</b> 2:30-5 p.m. Sp</p> <p><b>Consejos Útiles Para Padres:</b> 5-6:30 p.m. Es.</p>	 <p><b>GRAND OPENING</b></p>
<p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 12 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>Estrategias de Comportamiento:</b> 13 9:30-11 a.m.</p> <p><b>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m. Ing./Es.</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>Como Obtener la Vacuna Contra la Gripe:</b> 4-5 pm 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. 14</p> <p><b>"Gratis" Vacunas Contra la Gripe:</b> 10 a.m.-2 p.m.</p> <p><b>Confianza y Relaciones Personales:</b> 4-5 p.m. Es</p> <p><b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing.</p> <p><b>Zumba:</b> 6-7 p.m.</p>	<p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 15 10-11:30 a.m. Es/Ing.</p> <p><b>Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana:</b> 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Evento de Ensayos Clínicos:</b> 2:30-4pm</p> <p><small>Nota: (para más información, pregúntenos)</small></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* Causas y Síntomas de la Depresión Posparto:</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> 16 10 a.m.-2 p.m. Ing.</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>Control de la Diabetes:</b> 2:30-5 p.m. Sp</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> 17 9:30-10:30 a.m.</p> <p><b>Cómo Reconocer Cuando una Persona Está Teniendo un Ataque del Corazón:</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>Nutrición y Ejercicio:</b> 19 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> 20 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp.</p> <p><b>Exámenes de Salud:</b> 10-6 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> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Entendiendo el Síndrome de Down #3:</b> 4-5 p.m. Es.</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>Clase de Lectura:</b> 21 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Entendiendo el Síndrome de Down #4:</b> 4-5 p.m. Es.</p> <p><b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing.</p> <p><b>Zumba:</b> 6-7 p.m.</p>	 <p><b>FELIZ DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS CERRADO</b></p>	 <p><b>ENROLL HERE INSCRÍBASE AQUÍ</b></p> <p><b>Lunes y Martes: 2-6 p.m.</b> <b>Jueves: 10 a.m.- 6 p.m.</b> <b>Sabados: 9 a.m.- 2 p.m.</b> <b>CERRADO el 23 y 24</b></p> 	
<p><b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. 26</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>Control del Estrés:</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>Aplicaciones Para Niños Mayores:</b> 27 9:30-11 a.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> <p><b>Asma:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Como Dejar de Fumar:</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. 28</p> <p><b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m.</p> <p><b>Qué Es la Ansiedad:</b> 4-5 p.m. Es</p> <p><b>Cocina Saludable Para Niños:</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 30 min) Lunes a Viernes</p>	<p><b>Nutrición y Ejercicio:</b> 29 10-11:30 a.m. Es/Ing</p> <p><b>Yoga:</b> 3-4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m.</p> <p><b>Comportamientos y la Enfermedad de Alzheimer:</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> 30 10 a.m.-2 p.m. Ing.</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>	

**Clases GRATIS de Salud y Ejercicio**

\*Espacio de las clases es limitado (por orden de llegada).

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

 3200 E. Imperial Hwy  
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. - 3:00 p.m.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®