

MARZO 2021

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

<p>8:00- 9:00 AM 1 Distribución de pañales YMCA</p> <p>10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma</p> <p>4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa</p>	<p>8:00- 8:50 AM 2 Yoga en silla</p> <p>11:00 AM - 12:00 PM Caracol</p> <p>12:15- 1:15 PM Cocina Saludable</p> <p>1:15- 2:00PM Clase de Ejercicio en Casa</p>	<p>6:30- 7:30 AM 3 Caminantes Saludables</p> <p>9:00- 10:00 AM Cafe y Pan</p> <p>11:00 AM - 12:30 PM Trauma y Pérdida</p>	<p>8:00- 8:50 AM 4 Yoga en silla</p> <p>2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamas</p> <p>3:00- 4:00 PM Diario Conmigo</p> <p>6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes</p>	<p>9:00 - 10:00 AM 5 Cafe y Pan</p> <p>11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de tejer</p> <p>2:00 - 3:00 PM Xinachtli</p>	<p>6 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes</p>	<p>7 TWC CERRADO</p>
<p>8:00- 9:00 AM 8 Distribución de pañales YMCA</p> <p>10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma</p> <p>4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa</p>	<p>8:00- 8:50 AM 9 Yoga en silla</p> <p>11:00 AM - 12:00 PM Caracol</p> <p>12:15- 1:15 PM Cocina Saludable</p> <p>1:15- 2:00PM Clase de Ejercicio en Casa</p>	<p>6:30- 7:30 AM 10 Caminantes Saludables</p> <p>9:00- 10:00 AM Cafe y Pan</p> <p>9:45 AM- 12:45 PM Tomando Control de su Salud</p> <p>11:00 AM - 12:30 PM Trauma y Pérdida</p>	<p>8:00- 8:50 AM 11 Yoga en silla</p> <p>2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamas</p> <p>3:00- 4:00 PM Diario Conmigo</p> <p>6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes</p>	<p>9:00 - 10:00 AM 12 Cafe y Pan</p> <p>11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de tejer</p> <p>2:00 - 3:00 PM Xinachtli</p>	<p>13 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes</p>	<p>14 TWC CERRADO</p>
<p>8:00- 9:00 AM 15 Distribución de pañales YMCA</p> <p>10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma</p> <p>4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa</p>	<p>8:00- 8:50 AM 16 Yoga en silla</p> <p>11:00 AM - 12:00 PM Caracol</p> <p>12:15- 1:15 PM Cocina Saludable</p> <p>1:15- 2:00PM Clase de Ejercicio en Casa</p>	<p>6:30- 7:30 AM 17 Caminantes Saludables</p> <p>8:00 AM - 1:30 PM DESPENSA DE ALIMENTOS MÓVIL DE CARES</p> <p>9:45 AM- 12:45 PM Tomando Control de su Salud</p> <p>11:00 AM - 12:30 PM Trauma y Pérdida</p>	<p>8:00- 8:50 AM 18 Yoga en silla</p> <p>2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamas</p> <p>3:00- 4:00 PM Diario Conmigo</p> <p>6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes</p>	<p>9:00 - 10:00 AM 19 Cafe y Pan</p> <p>11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de tejer</p> <p>2:00 - 3:00 PM Xinachtli</p>	<p>20 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes</p>	<p>21 TWC CERRADO</p>
<p>8:00- 9:00 AM 22 Distribución de pañales YMCA</p> <p>10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma</p> <p>4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa</p>	<p>8:00- 8:50 AM 23 Yoga en silla</p> <p>11:00 AM - 12:00 PM Caracol</p> <p>12:15- 1:15 PM Cocina Saludable</p> <p>1:15- 2:00PM Clase de Ejercicio en Casa</p>	<p>6:30- 7:30 AM 24 Caminantes Saludables</p> <p>8:00 AM - 1:30 PM DESPENSA DE ALIMENTOS MÓVIL DE CARES</p> <p>9:45 AM- 12:45 PM Tomando Control de su Salud</p> <p>11:00 AM - 12:30 PM Trauma y Pérdida</p>	<p>8:00- 8:50 AM 25 Yoga en silla</p> <p>2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamas</p> <p>3:00- 4:00 PM Diario Conmigo</p> <p>6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes</p>	<p>9:00 - 10:00 AM 26 Cafe y Pan</p> <p>11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento</p> <p>1:00- 2:30 PM Grupo de tejer</p> <p>2:00 - 3:00 PM Xinachtli</p>	<p>27 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes</p>	<p>28 TWC CERRADO</p>

TWC CERRADO **29**



8:00- 8:50 AM **30**
Yoga en silla

11:00 AM - 12:00 PM
Caracol

12:15- 1:15 PM
Cocina Saludable

1:15- 2:00PM
Clase de Ejercicio en Casa

6:30- 7:30 AM **31**
Caminantes Saludables

9:00- 10:00 AM
Cafe y Pan

9:45 AM- 12:45 PM
Tomando Control de su Salud

11:00 AM - 12:30 PM
Trauma y Pérdida

INFORMACIÓN

Si está interesado en algun servicio enumerado, llámenos al (213) 784-9191
Lunes - Viernes 8:30am - 5:00pm

