

MARZO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00- 9:00 AM 1 Distribución de pañales YMCA 10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma 4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa	8:00- 8:50 AM 2 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 3 Caminantes Saludables 9:00- 10:00 AM Cafe y Pan 11:00 AM - 12:30 PM Trauma y Pérdida	8:00- 8:50 AM 4 Yoga en silla 2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamás 3:00- 4:00 PM Diario Conmigo 6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes	9:00 - 10:00 AM 5 Cafe y Pan 11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento 1:00- 2:30 PM Grupo de tejer 2:00 - 3:00 PM Xinachtli	6 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes	7 
8:00- 9:00 AM 8 Distribución de pañales YMCA 10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma 4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa	8:00- 8:50 AM 9 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 10 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	8:00- 8:50 AM 11 Yoga en silla 2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamás 3:00- 4:00 PM Diario Conmigo 6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes	9:00 - 10:00 AM 12 Cafe y Pan 11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento 1:00- 2:30 PM Grupo de tejer 2:00 - 3:00 PM Xinachtli	13 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes	14 
8:00- 9:00 AM 15 Distribución de pañales YMCA 10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma 4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa	8:00- 8:50 AM 16 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 17 Caminantes Saludables 8:00 AM - 1:30 PM DESPENSA DE ALIMENTOS MÓVIL DE CARES 9:45 AM- 12:45 PM Tomando Control de su Salud 11:00 AM - 12:30 PM Trauma y Pérdida	8:00- 8:50 AM 18 Yoga en silla 2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamás 3:00- 4:00 PM Diario Conmigo 6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes	9:00 - 10:00 AM 19 Cafe y Pan 11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento 1:00- 2:30 PM Grupo de tejer 2:00 - 3:00 PM Xinachtli	20 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes	21 
8:00- 9:00 AM 22 Distribución de pañales YMCA 10:30- 11:30 AM ELAWC Yoga informado sobre el trauma 4:30- 5:30 PM ELAWC Yoga Restaurativa	8:00- 8:50 AM 23 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 24 Caminantes Saludables 8:00 AM - 1:30 PM DESPENSA DE ALIMENTOS MÓVIL DE CARES 9:45 AM- 12:45 PM Tomando Control de su Salud 11:00 AM - 12:30 PM Trauma y Pérdida	8:00- 8:50 AM 25 Yoga en silla 2:00 - 3:00 PM Grupo de apoyo para mamás 3:00- 4:00 PM Diario Conmigo 6:00- 7:00 PM Programa de prevención de diabetes	9:00 - 10:00 AM 26 Cafe y Pan 11:00 AM- 12:00 PM Musica y Movimiento 1:00- 2:30 PM Grupo de tejer 2:00 - 3:00 PM Xinachtli	27 9:00 - 10:15 AM Vivir con Diabetes	28 

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

