



FEBRUARY

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation! Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.* *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.			1 Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	2 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 12:30-1:30 p.m. Gardening Class 12:30-1:30 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	3 Diabetes (Spanish) "With All My Heart" 9-11 a.m. CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
5 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m. Wellness Circle "The Impacts of Social Media on Our Daily Lives" 1-2 p.m.	6 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	7 Diabetes (Spanish) "With All My Heart" 10 a.m.-12 p.m. SOH Cooking Class 1st Class: 12-1:30 p.m. 2nd Class: 2:30-4 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 4 of 10 (Spanish) 3-5 p.m.	8 Anxiety 101 (English) 10-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Disaster Preparedness for Children With Special Needs (English) 11:45a.m.-1:15p.m. Yoga 12-1 p.m.	9 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 12:30-1:30 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	10 Diabetes (Spanish) "Health and Flavor in the Latino Kitchen" 9-11 a.m. CPR / First Aid (Spanish) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
12 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.	13 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	14 Diabetes (Spanish) "Health and Flavor in the Latino Kitchen" 10 a.m.-12 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 5 of 10 (Spanish) 3-5 p.m.	15 L.A. Care Member Orientation 10 a.m.-5 p.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	16 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 12:30-1:30 p.m. Gardening Class 12:30-1:30 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	17 CLOSED
19 CLOSED	20 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	21 Diabetes (Spanish) "Healthy Mind, Healthy Body" 10 a.m.-12 p.m. SOH Cooking Class 1st Class: 12-1:30 p.m. 2nd Class: 2:30-4 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 6 of 10 (Spanish) 3-5 p.m.	22 Anxiety 101 (Spanish) 10-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m. Disaster Preparedness for Children With Special Needs (Spanish) 11:45 a.m.-1:15 p.m. Yoga 12-1 p.m. Wellness Circle "The Importance of Healthy Aging" 1-2 p.m.	23 Registered Dietitian 8:30 a.m.-4 p.m. Healthy Cooking (Sp) 10 a.m.-12 p.m. Cardio Dance Exercise 12:30-1:30 p.m. Dance Fitness for Kids 3:45-4:45 p.m.	24 Diabetes (Spanish) "Healthy Mind, Healthy Body" 9-11 a.m. CPR / First Aid (English) 9 a.m.-12 p.m. Family Yoga 9:30-10:30 a.m.
26 Fitness Yoga 9-10 a.m. Aerobics Level 2: 12-1 p.m. Level 1: 1-2 p.m.	27 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Cardio Dance Exercise 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	28 Diabetes (Spanish) "Power Over Diabetes" 10 a.m.-12 p.m. Dance Fitness Level 2: 12:30-1:30 p.m. Level 1: 1:30-2:30 p.m. Parenting Class 7 of 10 (Spanish) 3-5 p.m.	**Classes in red qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. **Classes in blue are by appointment & registration only.		

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

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 register online:www.ACLS123.com/free-cpr
- Aerobics** - Get fit with simple moves that use aerobics to help tone and define your muscles. Class available for the first 40 people. **Class Level 1:** Low Impact **Class Level 2:** High Impact
- Disaster Preparedness for Children with Special Needs** -This workshop describes the need for a disaster preparedness plan and highlights specific concerns related to children with disabilities.
- Seeds Of Hope Cooking/Gardening Class** Includes nutrition education and fresh vegetables and fruits for attendees. For more information, visit: <http://seedsofhopeladiocese.org/>





FEBRERO

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
¿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 de L.A. Care deberá estar presente.			1 Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	2 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio 12:30-1:30 p.m. Clase de Jardinería 12:30-1:30 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	3 Diabetes (Español) "De Todo Corazón" 9-11 a.m. RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
5 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m. Círculo de Bienestar "El Impacto de la de las Redes Sociales en Nuestras Vidas Diarias" 1-2 p.m.	6 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	7 Diabetes (Español) "De Todo Corazón" 10 a.m.-12 p.m. Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 12-1:30 p.m. 2da Clase: 2:30-4 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 4 de 10 (Español) 3-5 p.m.	8 Ansiedad 101 (Inglés) 10-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Preparación Para Desastres Para Niños con Necesidades Especiales (Inglés) 11:45 a.m.-1:15 p.m. Yoga 12-1p.m.	9 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio 12:30-1:30 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	10 Diabetes (Español) "Salud y Sabor en la Cocina Latina" 9-11 a.m. RCP/ Primeros Auxilios (Español) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
12 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.	13 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	14 Diabetes (Español) "Salud y Sabor en la Cocina Latina" 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1: 1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 5 de 10 (Español) 3-5 p.m.	15 Orientación Para Miembros de L.A. Care 10 a.m.-5 p.m. Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	16 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio 12:30-1:30 p.m. Clase de Jardinería 12:30-1:30 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	17 CERRADO
19 CERRADO 	20 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	21 Diabetes (Español) "Mente Sana, Cuerpo Sano" 10 a.m.-12 p.m. Clase de Cocina SOH 1ra Clase: 12-1:30 p.m. 2da Clase: 2:30-4 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1:1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 6 de 10 (Español) 3-5 p.m.	22 Ansiedad 101 (Español) 10-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 10:30-11:30 a.m. Preparación Para Desastres Para Niños con Necesidades Especiales (Esp.) 11:45 a.m.-1:15 p.m. Yoga 12-1p.m. Círculo de Bienestar "La Importancia del Envejecimiento Saludable" 1-2 p.m.	23 Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardio 12:30-1:30 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	24 Diabetes (Español) "Mente Sana, Cuerpo Sano" 9-11 a.m. RCP/ Primeros Auxilios (Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
26 Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos Nivel 2: 12-1p.m. Nivel 1: 1-2 p.m.	27 Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardio 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	28 Diabetes (Español) "El Poder Sobre la Diabetes" 10a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico Nivel 2: 12:30-1:30 p.m. Nivel 1:1:30-2:30 p.m. Clase de Crianza 7 de 10 (Español) 3-5 p.m.	**Las clases en rojo califican para el programa Mi Premio por una Vida Sana. **Las clases en azul son por cita y registro solamente.		

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 está disponible con previo aviso.**

- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** - Un taller básico de CPR y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés. Llame para registrarse o registrarse en línea: www.ACLS123.com/free-cpr
- ▶ **Preparación Para Desastres Para Niños con Necesidades Especiales** - Este taller describe la necesidad de un plan de preparación para desastres y las preocupaciones relacionadas con los niños con discapacidades.
- ▶ **Aeróbicos** - Póngase en forma con movimientos simples que utilizan aeróbicos para ayudar a tonificar y definir sus músculos. **Clase disponible para las primeras 40 personas. **Clase Nivel 1:** Bajo Impacto **Clase Nivel 2:** Alto Impacto
- ▶ **Clase de Comida/Jardinería Semillas de Esperanza** - Esta clase incluye educación nutricional y verduras y frutas frescas para los participantes. Para más Información, visite: <http://seedsofhope.ladiocese.org/>

