

Bienestar Virtual de Rancho

Por el Centro de Bienestar Don Knabe

www.RLAFit.com

Prepárese • Optimice • Bienestar

Sesiones Privadas Virtuales En Vivo

Sesión de Nutrición Virtual — \$90-\$150 por sesión
*Únicamente con cita



*Para programar una cita, envíe un correo electrónico a:

rlawellness@dhs.lacounty.gov

o por mensaje de texto al (562) 539-4028



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11:00 am Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Español Envíe un correo electrónico a: RLAKnowBarriers@dhs.lacounty.gov</p> <p>v</p> <p>12:00 pm Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Inglés Envíe un correo electrónico a: RLAKnowBarriers@dhs.lacounty.gov</p> <p>12:00 pm Grupo de Apoyo para Mujeres Envíe un correo electrónico a: RLAKnowBarriers@dhs.lacounty.gov</p> <p>v</p> <p>6:00 pm Clase de Composición Musical con Charles Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov</p>	<p>12:00 pm Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares (Inglés) Envíe un correo electrónico a: RLAKnowBarriers@dhs.lacounty.gov</p> <p>1:00 pm Grupo de Apoyo para Manejar 2º y 4º martes del mes. Para unirse al grupo envíe un correo electrónico a: shayes@dhs.lacounty.gov y jphillips2@dhs.lacounty.gov</p> <p>2:00 pm Virtual Cerebros en Marcha Envíe un correo electrónico a: rlawellness@dhs.lacounty.gov</p>	<p>12:00 pm Grupo de Apoyo para Ataques Cerebrales Inglés Envíe un correo electrónico a: RLAKnowBarriers@dhs.lacounty.gov</p> <p>2:00 pm Grupo de Apoyo para Derrame Ataques Cerebrales, en Español Envíe un correo electrónico a: RLAKnowBarriers@dhs.lacounty.gov</p>	<p>12:00 Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares Español Envíe un correo electrónico a: RLAKnowBarriers@dhs.lacounty.gov</p>	

Centro de Bienestar en Rancho

B • a Yfc `XY`hY fZbc. `f) * &L' ,) !* * \$\$\$`
 f`Uk Y`bYgg4 X\ g"UWti bhm[cj

Prepárese • Optimice • Bienestar

Horario: 7:00am – 3:15pm, Lunes a Viernes.
10:00am - 2:00pm, Sábados

Para obtener actualizaciones e información
 visite: RLAFit.com



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 am Clase de atención plena Cuarto 110	12:15 pm Zumba Cuarto 105	10:00 am Clase de Inglés Cuarto 111	9:30 am Clase de Deporte en silla de Ruedas (2º y 4º Jueves del mes) Cancha de baloncesto OPB	10:00 am Clase de Inglés Cuarto 111
10:00 am Clase de Inglés Cuarto 111	12:30 pm Artistas en Desarrollo Cuarto 104	12:15 pm Zumba Cuarto 105	:00 am Clase de atención plena Cuarto 110	10:00 am Cerebros en Marcha Cuarto 105
11:00 am Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Español Cuarto 105	1:00 pm Grupo de Apoyo para manejar (2º y 4º Martes del mes) Edificio OPB 1019	1:00 pm El grupo de apoyo de artes escénicas (1er Miércoles de cada mes) Cuarto 105	11:00am Grupo de Conversación sobre Afasia-Inglés Cuarto 105	12:15 pm Zumba Cuarto 105
12:00pm Grupo de Apoyo para Lesiones Cerebrales Inglés Cuarto 105	1:00 pm Grupo de apoyo para Amputados (Último Martes de cada mes) Cuarto 105	1:30 pm Bingo (3º Miércoles del mes) Cuarto 104	12:00 Grupo de Apoyo para Lesiones Medulares Español Cuarto 110	1:00 pm Entonces tu piensas que no puedes bailar: Baile Adaptado para todo tipo de Habilidades Cuarto 105
12:30 pm Artistas en Desarrollo Cuarto 104		2:00 pm Grupo de Apoyo para Derrame Ataques Cerebrales en Español Cuarto 105	12:15pm Zumba Cuarto 105	
			1:00pm Grupo de Conversación sobre Afasia-Español Cuarto 105	

Sábado

10:00 am
Clase de Tejido
(primer Sabado de cada mes)
Cuarto 105

Escanee para acceder al horario:

No se brinda servicio de toallas
 Están establecidos los protocolos de limpieza y desinfección
 No se permiten comidas ni bebidas



7601 Imperial Hwy, Downey, CA 90242
 (562) 385-7111 TTY/TDD: (562) 385-8450

www.rancho.org • [www.twitter.com/ranchorehab](https://twitter.com/ranchorehab) • www.facebook.com/rancholosamigosrehab • www.instagram.com/ranchorehab

Para pedir algún tipo de adaptación, llame a la oficina de coordinación de ADA al (562) 385-7428 o por correo electrónico: lawong@dhs.lacounty.gov por lo menos con 5 días de anticipación.