

## Precios:

<b>Membresía Básica Mensual</b>	<b>\$20/mes</b>
* gimnasio + clases ( <b>No incluye</b> Zumba)	
* Citas con el estabilizador postural/FES/iCare <u>sin ayuda</u>	
<b>Membresía Mensual VIP</b>	<b>\$25/mes</b>
* gimnasio + clases (No incluye Zumba)	
* Citas con el estabilizador postural/FES/iCare <u>con ayuda</u>	
<b>Membresía Básica Mensual Ponerse en Forma</b>	<b>\$15/mes</b>
* Necesita contrato anual y autopago	
* gimnasio + clases ( <b>No incluye</b> Zumba)	
<b>Clase de Zumba únicamente</b>	<b>\$5/clase</b>
*Únicamente clases de Zumba	
( <b>No incluye el</b> gimnasio y clases adicionales)	
<b>Membresía Básica de Zumba</b>	<b>\$35/mes</b>
* gimnasio + clases ( <b>Incluye</b> Zumba)	
<b>Membresía Ponerse en Forma Zumba*</b>	<b>\$30/mes</b>
* Necesita contrato anual y autopago	
* gimnasio + clases ( <b>Incluye</b> Zumba)	
<b>Ponerse en Forma Un Año Pago**</b>	<b>\$160/año</b>
** Necesita contrato anual	
* gimnasio + clases ( <b>No incluye</b> Zumba)	
<b>Ponerse en Forma Zumba Un Año Pago**</b>	<b>\$325/año</b>
Necesita contrato anual	
gimnasio + clases ( <b>Incluye</b> Zumba)	
<b>Membresía de Por Vida</b>	<b>\$3600</b>



**Tenemos algo**  
**para todos**

## Menú de Servicios Especializados

Sesiones Privadas de Pilates — ¡¡¡NUEVA!!!

Consulta Holística de Bienestar— ¡¡¡GRATIS!!!

Consulta de Bienestar para Terapia Física

Clase de CrossFit

Entrenamiento Personal

Ejercicio con Asistencia

Sesión Robótica

Sesión de Estimulación Eléctrica Funcional (FES)

Sesión con el Estabilizador Postural

Sesión con la Elíptica con Control Inteligente para Rehabilitación Asistida (ICARE)

Para los Servicios Especializados o para más información acerca de los precios, por favor llame al (562) 385-6600

**Centro de Bienestar Don Knabe**  
**7601 E Imperial Hwy.**  
**Downey, CA 90242**  
**Teléfono: (562) 385-6600**  
**RLAWellness@dhs.lacounty.gov**

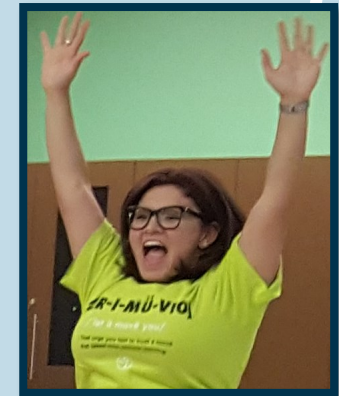


7601 E. Imperial Hwy, Downey, CA 90242 (562) 385-7111 TTY/TDD: (562) 385-8450  
HABRÁ CLASE DEPENDIENDO DE LA DISPONIBILIDAD DEL INSTRUCTOR.  
ALGUNAS CLASES PUEDEN CANCELARSE EL MISMO DÍA SIN AVISO PREVIO.

Invierno 2018




**Centro de  
Bienestar  
Don Knabe**

**¡Bienestar  
para  
Todos!**



**Horario**  
**Lunes—Viernes**  
**7am—6 pm**

**Mente • Cuerpo • Espíritu**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 am Clase de Inglés	10:00 am Jardinería Restauradora* Edificio 900	10:45am Grupo de Apoyo de Ataques Cerebrales	10:00 am Jardinería Restauradora* *Edificio 900	
11:00 am Clase de Ejercicios Sentados	10:00 am Cerebros en Marcha	11:00 am Clase de Ejercicios Sentados	10:00 am Grupo de Apoyo de Esclerosis Múltiple* * Edificio 900 unidad 901 cuarto 10	
12:00 pm Caminar/Rodar/Correr* Plaza del Centro de Bienestar	11:00 am Tai Chi Sentados	11:00 am Todo sobre la Web (1er miércoles del mes)	10:00am Grupo de Apoyo para Afasia (Inglés)	
12:00 pm Grupo de Apoyo de Lesión Cerebral	12:15 pm Pilates en Colchoneta	11:00am Clase de Finanzas (2° miércoles del mes)	11:00 am Grupo de Apoyo para Afasia (Español)	10:00 am Clase de Inglés
12:15 pm Zumba en Forma	1:00 pm Artistas en Desarrollo	12:00pm Reducción del Estrés con Meditación <u>*Para participar llame (562) 385-6000*</u>	12:00 pm Grupo de Apoyo de Lesión Medular (Español)	11:00 am Clase de Ejercicios Sentados
1:00 pm Grupo de Apoyo para manejar* (2° y 4° Lunes del mes) * Edificio 900, cuarto #88A	1:00 pm Servicios de Ayuda en el Hogar(IHSS) (1er y 3er martes del mes)Edificio 900, cuarto #4	12:10 pm Bienestar para el Alma	12:00 pm Grupo de Apoyo para Mujeres (2° jueves del mes)	12:10 pm Zumba en Forma
1:00 pm Artistas en Desarrollo	1:15 pm Zumba Oro	12:15 pm Zumba en Forma	12:15 pm Kundalini Yoga	1:00 pm ¿Cree que no puede bailar? **No hay clase 4/13, 4/20, 5/25, 6/1, 6/22, 6/29**
1:30 pm Pilates en silla April 4-May 7/May 9-June 13/June 18-July 18	5:00 pm CrossFit April 17-May 17/ May 22-June 21	1:30 pm Pilates en Silla April 4-May 7/May 9-June 13/June 18-July 18	1:00 pm Grupo de Apoyo de Lesión Medular (Inglés)	
2:00pm Grupo de Apoyo de Diabetes* Edificio 900, Solario 902/903		1:00pm Explorando las Artes Escénicas (4to miércoles del mes)	1:00pm Aromaterapia *Fechas: 4/5, 5/10, 6/7*	
5:00 pm Clase de Pilates en colchoneta de fortalecimiento corporal y flexibilidad April 4-May 7/May 9-June 13/June 18-July 18		1:00pm Grupo de Apoyo de Ataques Cerebrales	1:15 pm Zumba Oro	
		1:30pm Bingo (1er y 3er miércoles del mes)	2:00pm Cerebros en Marcha	
		2:00 pm Clase para Fijar Metas de Sin Barreras	5:00 pm CrossFit April 17-May 17/ May 22-June 21	
		5:00 pm Clase de Pilates en colchoneta de fortalecimiento corporal y flexibilidad April 4-May 7/May 9-June 13/June 18-July 18		