

## Rates:

### \*\*\*One Time Initiation Fee \$10\*\*\*

**Basic monthly membership \$25/month**  
\* gym + classes (Zumba not included)  
\* standing frame/FES/iCare appointments without assistance

**VIP Monthly membership \$30/month**  
\* gym + classes (Zumba not included)  
\* standing frame/FES/iCare appointment with assistance

**Get Fit Basic Monthly membership \$20/month**  
\* requires annual contract and auto pay  
\* gym + classes (Zumba not included)

**Zumba Classes Only \$5/class**  
\*Zumba Classes Only  
(gym and additional classes not included)

**Basic Zumba membership \$40/month**  
\* gym + classes (Zumba included)

**Get Fit Zumba membership\* \$35/month**  
\* requires annual contract and auto pay  
\* gym + classes (Zumba included)

**Get Fit paid in full for one year\*\* \$270/year**  
\*\* requires annual contract  
\* gym + classes (Zumba not included)

**Get Fit Zumba paid in full for one year\*\* \$430/year**  
\*\* requires annual contract  
\* gym + classes (Zumba included)

**Lifetime membership \$3600**



***We have something  
for everyone***

## Specialty Services Menu

Massage Therapy

Pilates Private Sessions

FREE Wellness Profile Assessment

Holistic Wellness Consultation

Physical Therapy Wellness Consultation

Personal training

Robotic session

Functional Electrical Stimulation (FES) session

Standing Frame Session

iCARE Elliptical Session

For Specialty Services or more information about pricing,  
please call (562) 385-6600

Don Knabe Wellness Center  
7601 E Imperial Hwy.  
Downey, CA 90242  
Phone: (562) 385-6600  
RLAWellness@dhs.lacounty.gov



**THANK YOU FOR YOUR SUPPORT**

7601 E. Imperial Hwy, Downey, CA 90242 (562) 385-7111 TTY/TDD: (562) 385-8450  
CLASSES WILL BE HELD BASED ON INSTRUCTOR AVAILABILITY.  
SOME CLASSES MAY CANCEL DAY OF SESSION, WITHOUT PRIOR NOTIFICATION.

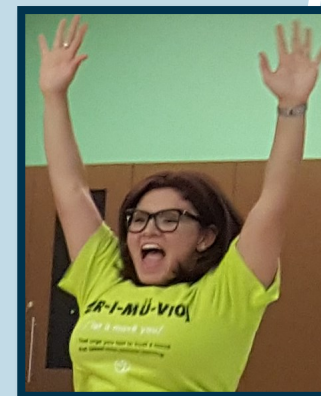
**RANCHO LOS AMIGOS**  
NATIONAL REHABILITATION CENTER  
Rancho Rising 2020

**RANCHO**  
Research Institute

Summer 2019

**Don Knabe  
Wellness Center**

**Wellness  
For  
Everyone!**



**Hours  
Monday—Friday  
7am—6 pm**

**Mind • Body • Spirit**

| Monday                                                                                               | Tuesday                                                                                     | Wednesday                                                                                                        | Thursday                                                                      | Friday                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:00 am<br>Self-Guided Meditation<br>Room 110                                                        | 7:00 am<br>Self-Guided Meditation<br>Room 110                                               | 7:00 am<br>Self-Guided Meditation<br>Room 110                                                                    | 7:00 am<br>Self-Guided Meditation<br>Room 110                                 | 7:00 am<br>Self-Guided Meditation<br>Room 110                                                           |
| 7:00 am<br>Self-Guided Yoga<br>Room 105                                                              | 7:00 am<br>Self-Guided Yoga<br>Room 105                                                     | 7:00 am<br>Self-Guided Yoga<br>Room 105                                                                          | 7:00 am<br>Self-Guided Yoga<br>Room 105                                       | 7:00 am<br>Self-Guided Yoga<br>Room 105                                                                 |
| 10:00 am<br>English Class<br>Room 110                                                                | 10:00 am<br>Brains in Motion<br>Room 105                                                    | 9:00 am<br>English Class For Beginners<br>Room 111                                                               | 10:00 am<br>MS Support Group<br>OPB 1084 or OPB 1088                          | 10:00 am<br>English Class<br>Room 110                                                                   |
| 11:00 am<br>Sitting Exercise Class<br>Room 105                                                       | 11:00 am<br>Seated Tai Chi<br>Room 110                                                      | 10:00am<br>Spanish Stroke Support Group<br>Room 110                                                              | 10:00am<br>Aphasia Support Group (English)<br>Room 105                        | 11:00 am<br>Sitting Exercise Class<br>Room 105                                                          |
| 11:00<br>Wellness Gardening Class<br>OPB Rancho Therapy Garden                                       | 12:00 pm<br>SCI Support Group (English)<br>Room 110                                         | 11:00am<br>English/Spanish Stroke Support Group<br>Room 110                                                      | 11:00 am<br>Aphasia Support Group (Spanish)<br>Room 105                       | 12:10 pm<br>Zumba Fitness<br>Room 105                                                                   |
| 12:00 pm<br>Brain Injury Support Group<br>Room 110                                                   | 12:30 pm<br>Artists on the Rise<br>Room 104                                                 | 11:00 am<br>Sitting Exercise Class<br>Room 105                                                                   | 12:00 pm<br>SCI Support Group (Spanish)<br>Room 110                           | 1:00 pm<br>So You Think You Can't Dance?<br>Room 105                                                    |
| 12:15 pm<br>Zumba Gold<br>Room 105                                                                   | 1:00 pm<br>In Home Supportive Services*<br>(1st and 3rd Tuesday of every month)<br>Room 110 | 11:00am<br>Nurse Education Workshop<br>(3rd Wednesday of every month)<br>Room 111                                | 12:15 pm<br>Kundalini Yoga<br>Room 105                                        |                                                                                                         |
| 12:30 pm<br>Artists on the Rise<br>Room 104                                                          | 1:15 pm<br>Zumba Fitness<br>Room 105                                                        | 11:00<br>Wellness Gardening Class<br>OPB Rancho Therapy Garden                                                   | 1:00 pm<br>Women's Support Group<br>(2nd Thursday of every month)<br>Room 110 |                                                                                                         |
| 1:00 pm<br>Driver's Training Support Group*<br>(2nd and 4th Monday of every month)<br>* OPB, OP1019* |                                                                                             | 12:00pm<br>Stress Reduction Through Meditation<br><i><u>*To participate call (562) 385-6000*</u></i><br>Room 110 | 1:00 pm<br>Knitting Class<br>(1st Thursday of every month)<br>Room 110        | 10:00am<br>Young Professionals Group<br>MS Self-help group<br>(2nd Saturday of every month)<br>JPI 1009 |
| 2:00pm<br>Diabetes Support Group*<br>JPI, 2nd floor North<br>Activity Dining Room                    |                                                                                             | 12:15 pm<br>Zumba Gold<br>Room 105                                                                               | 1:00pm<br>Aromatherapy<br>Class on May 16th, July 11th<br>Room 110            | 10:00am<br>17 and under Group<br>MS Self-help group<br>(4th Saturday of every month)<br>JPI 1009        |
|                                                                                                      |                                                                                             | 1:00pm<br>Exploring the Performing Arts<br>(4th Wednesday of every month)<br>Room 111                            | 1:15 pm<br>Zumba Fitness<br>Room 105                                          |                                                                                                         |
|                                                                                                      |          | 1:00pm<br>English Stroke Support Group<br>Room 110                                                               | 2:00pm<br>Brains in motion<br>Room 105                                        |                    |
|                                                                                                      |          | 1:30pm<br>Bingo<br>(1st and 3rd Wednesday of every month)<br>Room 104                                            |                                                                               |                    |

## Precios:

### \*\*\*Cuota única de iniciación \$10\*\*\*

|                                                                                     |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Membresía Básica Mensual</b>                                                     | <b>\$25/mes</b>  |
| * gimnasio + clases ( <b>No incluye</b> Zumba)                                      |                  |
| * Citas con el estabilizador postural/FES/iCare <u>sin ayuda</u> without assistance |                  |
| <b>Membresía Mensual VIP</b>                                                        | <b>\$30/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>\$20/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>\$40/mes</b>  |
| * gimnasio + clases ( <b>Incluye</b> Zumba)                                         |                  |
| <b>Membresía Ponerse en Forma Zumba*</b>                                            | <b>\$35/mes</b>  |
| * Necesita contrato anual y autopago                                                |                  |
| * gimnasio + clases ( <b>Incluye</b> Zumba)                                         |                  |
| <b>Ponerse en Forma Un Año Pago**</b>                                               | <b>\$270/año</b> |
| ** Necesita contrato anual                                                          |                  |
| * gimnasio + clases ( <b>No incluye</b> Zumba)                                      |                  |
| <b>Ponerse en Forma Zumba Un Año Pago**</b>                                         | <b>\$430/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

Masoterapia (masajes)

Sesiones Privadas de Pilates

Evaluación GRATUITA del Perfil de Bienestar

Consulta Holística de Bienestar

Consulta de Bienestar para Terapia Física

Entrenamiento Personal

Sesión Robótica

Sesión de Estimulación Eléctrica Funcional (FES)

Sesión con el Estabilizador Postural

Sesión de 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



**GRACIAS POR TU APOYO**

7601 E. Imperial Hwy,  
Downey, CA 90242 (562) 385-7111 TTY/TDD: (562) 385-8450  
HABRÁ CLASE DEPENDIENDO DE LA DISPONIBILIDAD DEL INSTRUCTOR.

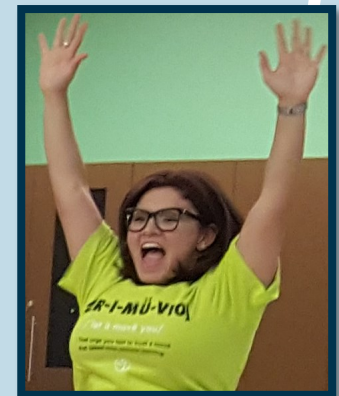
RANCHO LOS AMIGOS  
NATIONAL REHABILITATION CENTER  
Rancho Rising 2020

RANCHO  
Research Institute

Verano 2019

**Centro de  
Bienestar  
Don Knabe**

**¡Bienestar  
para  
Todos!**



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

**Mente • Cuerpo • Espíritu**

| Lunes                                                                                            | Martes                                                                                      | Miércoles                                                                                                           | Jueves                                                                      | Viernes                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:00 am<br>Meditación Autoguiada<br>Cuarto 110                                                   | 7:00 am<br>Meditación Autoguiada<br>Cuarto 110                                              | 7:00 am<br>Meditación Autoguiada<br>Cuarto 110                                                                      | 7:00 am<br>Meditación Autoguiada<br>Cuarto 110                              | 7:00 am<br>Meditación Autoguiada<br>Cuarto 110                                                                   |
| 7:00 am<br>Yoga Autoguiado<br>Cuarto 105                                                         | 7:00 am<br>Yoga Autoguiado<br>Cuarto 105                                                    | 7:00 am<br>Yoga Autoguiado<br>Cuarto 105                                                                            | 7:00 am<br>Yoga Autoguiado<br>Cuarto 105                                    | 7:00 am<br>Yoga Autoguiado<br>Cuarto 105                                                                         |
| 10:00 am<br>Clase de Inglés<br>Cuarto 110                                                        | 10:00 am<br>Cerebros en Marcha<br>Cuarto 105                                                | 10:00 am<br>Clase de Inglés para principiantes<br>Cuarto 111                                                        | 10:00 am<br>Grupo de Apoyo de Esclerosis Múltiple<br>OPB 1084 u OPB 1088    | 10:00 am<br>Clase de Inglés<br>Cuarto 110                                                                        |
| 11:00 am<br>Clase de Ejercicios Sentados<br>Cuarto 105                                           | 11:00 am<br>Tai Chi Sentados<br>Cuarto 110                                                  | 10:00am<br>Grupo de Apoyo de Ataques<br>Cerebrales-Español - Cuarto 110                                             | 10:00am<br>Grupo de Apoyo de Afasia (Inglés)<br>Cuarto 105                  | 11:00 am<br>Clase de Ejercicios Sentados<br>Cuarto 105                                                           |
| 11:00<br>Clase de Jardinería de Bienestar<br>Jardín de Terapia de Rancho OPB                     | 12:00 pm<br>Grupo de Apoyo de Lesión Medular<br>(Inglés) - Cuarto 110                       | 11:00am<br>Grupo de Apoyo de Ataques<br>Cerebrales-Inglés/Español-Cuarto 110                                        | 11:00 am<br>Grupo de Apoyo de Afasia (Español)<br>Cuarto 105                | 12:10 pm<br>Zumba en Forma<br>Cuarto 105                                                                         |
| 12:00 pm<br>Grupo de Apoyo de Lesión Cerebral<br>Cuarto 110                                      | 12:30 pm<br>Artistas en Desarrollo<br>Cuarto 104                                            | 11:00 am<br>Clase de Ejercicios Sentados<br>Cuarto 105                                                              | 12:00 pm<br>Grupo de Apoyo de Lesión Medular<br>(Español)<br>Cuarto 110     | 1:00 pm<br>¿Cree que no puede bailar?<br>Cuarto 105                                                              |
| 12:15 pm<br>Zumba Oro<br>Cuarto 105                                                              | 1:00 pm<br>Servicios de Ayuda en el Hogar(IHSS)<br>(1er y 3er martes del mes)<br>Cuarto 110 | 11:00am<br>Taller Educativo de Enfermería<br>(3er miércoles del mes) - Cuarto 111                                   | 12:15 pm<br>Kundalini Yoga<br>Cuarto 105                                    |                                                                                                                  |
| 12:30 pm<br>Artistas en Desarrollo<br>Cuarto 104                                                 | 1:15 pm<br>Zumba en Forma<br>Cuarto 105                                                     | 11:00<br>Clase de Jardinería de Bienestar<br>Jardín de Terapia de Rancho OPB                                        | 1:00 pm<br>Grupo de Apoyo para Mujeres<br>(2° jueves del mes)<br>Cuarto 110 | Sábado                                                                                                           |
| 1:00 pm<br>Grupo de Apoyo para manejar*<br>(2° y 4° lunes del mes)<br>* OPB, cuarto 1019*        |                                                                                             | 12:00pm<br>Reducción del Estrés con Meditación<br><i><u>*Para participar llame (562) 385-6000*</u></i> - Cuarto 110 | 1:00 pm<br>Clase de Tejido<br>(1er jueves del mes)<br>Cuarto 110            |                                                                                                                  |
| 2:00pm<br>Grupo de Apoyo para Diabetes*<br>Edificio JPI, 2° piso Norte<br>Comedor de Actividades |                                                                                             | 12:15 pm<br>Zumba Oro<br>Cuarto 105                                                                                 | 1:00pm<br>Aromaterapia<br>Clase el 16 de mayo y 11 de julio<br>Cuarto 110   | 10:00am<br>Grupo de menores de 17 años<br>Grupo de Autoayuda de Esclerosis Múltiple (4° Sábado del mes) JPI 1009 |
|                                                                                                  |                                                                                             | 1:00pm<br>Explorando las Artes Escénicas<br>(4to miércoles del mes)<br>Cuarto 111                                   | 1:15 pm<br>Zumba en Forma<br>Cuarto 105                                     |                                                                                                                  |
|                                                                                                  |          | 1:00pm<br>Grupo de Apoyo de Ataques                                                                                 | 2:00pm<br>Cerebros en Marcha<br>Cuarto 105                                  |                             |
| **OPB = Edificio para Pacientes Externos                                                         |          | 1:30pm<br>Bingo<br>(1er y 3er miércoles del mes)<br>Cuarto 104                                                      |                                                                             |                             |