



EAST L.A. NOVEMBER 2023

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh New Member Orientation <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in GREEN are by appointment and registration only.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 9 - 10 a.m. Spa. 1</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. [6-9]</p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. [6-9]</p>	<p>Baby Item Distribution 2 10 a.m. - while supplies</p> <p>Blood Pressure Class [1 of 6] 1- 3 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 3 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management In Person 9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p>Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p>Nutrition and You 12 - 1 p.m. Spa.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Cooking Matters 6 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 7 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Bullying Prevention: Kindness, Acceptance, Inclusion 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 9 - 10 a.m. Spa. 8</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. [6-9]</p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. [6-9]</p>	<p>CPR & First Aid 9 10 a.m. - 1 p.m. Eng.</p> <p>Blood Pressure Class [2 of 6] 1- 3 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Anger Management Virtual 10 9:30 - 11 a.m. Eng. [6-9]</p> <p>VETERAN'S DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Cooking Matters 13 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Kid's Art Club 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 14 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Immigration, Adaptation and Resilience 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 9 - 10 a.m. Spa. 15</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. [6-9]</p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. [6-9]</p>	<p>Food Pantry 16 10 a.m. - while supplies</p> <p>CPR & First Aid 10 a.m. - 1 p.m. Spa.</p> <p>Blood Pressure Class [3 of 6] 1- 3 p.m. Spa.</p> <p>RCAC Meeting 2 - 4:30 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 17 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng. [6-9]</p> <p>Center Closed 12 p.m. - 2 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Cooking Matters 20 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 21 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng. [6-9]</p> <p>Stress and Emotional Well-being 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 9 - 10 a.m. Spa. 22</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. [6-9]</p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. [6-9]</p>	<p>23</p> <p>24</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>25</p> <p>CENTER CLOSED</p>	
<p>Cooking Matters 27 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Kid's Art Club 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 28 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Mental Health and Stigma 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 9 - 10 a.m. Spa. 29</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. [6-9]</p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Adult Art Workshop: Self-care Patch Making 3:30 - 5:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. [6-9]</p>	<p>Blood Pressure Class [4 of 6] 1- 3 p.m. Spa. 30</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>QR Code</p> <p>CRC Website</p>	

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

BE ACTIVE, HEALTHY & INFORMED

4801 Whittier Blvd
Los Angeles, CA 90022

CENTER HOURS:
Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
Saturday: **CLOSED**

213.438.5570
CommunityResourceCenterLA.org



EAST L.A. NOVIEMBRE 2023

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* <ul style="list-style-type: none"> • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh - Orientación para nuevos miembros <p><small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small></p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>Las clases en Azul califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en Verde son por cita y registro solamente.</p>	<p>1</p> <p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. [69]</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. [69]</p>	<p>2</p> <p>Distribución de Productos Para Bebés 10 a.m. - hasta agoto</p> <p>Clase de Presión Arterial [1 de 6] 1- 3 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>3</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira en Persona 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Esp.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	<p>4</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>6</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>7</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Prevención del Acoso: Amabilidad, Aceptación, Inclusión 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>8</p> <p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. [69]</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. [69]</p>	<p>9</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 10 a.m. - 1 p.m. Ing.</p> <p>Clase de Presión Arterial [2 de 6] 1- 3 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. [69]</p> <p>DÍA DE LOS VETERANOS</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>11</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>13</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños 4 - 5 p.m.</p>	<p>14</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Inmigración, Adaptación y Resiliencia 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>15</p> <p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. [69]</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. [69]</p>	<p>16</p> <p>Despensa de Alimentos 10 a.m. - hasta agoto</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 10 a.m. - 1 p.m. Esp.</p> <p>Clase de Presión Arterial [3 de 6] 1- 3 p.m. Esp.</p> <p>RCAC Meeting 2 - 4:30 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. [69]</p> <p>Centro Cerrado 12 p.m. - 2 p.m.</p>	<p>18</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>20</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>21</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. [69]</p> <p>Estrés y Bienestar Emocional 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusions 4 - 5 p.m.</p>	<p>22</p> <p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. [69]</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. [69]</p>	<p>23</p> <p>24</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>25</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	
<p>27</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños 4 - 5 p.m.</p>	<p>28</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 a.m. - 10:30 a.m.</p> <p>Salud Mental e Estigma 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>29</p> <p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. [69]</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Taller de Arte Para Adultos: Parches de Cuidado Personal 3:30 - 5:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. [69]</p>	<p>30</p> <p>Clase de Presión Arterial [4 de 6] 1- 3 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>31</p> <p>CENTRO CERRADO</p> <p>QR CODE</p> <p>CRC Sitio de Web</p>	

Espacio de las clases es limitado (Se le sirve en orden de llegada). Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO

4801 Whittier Blvd
Los Angeles, CA 90022

HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: **9 a.m. - 5 p.m.**
Sábado: **Cerrado**

213.438.5570
CommunityResourceCenterLA.org