




INGLEWOOD 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>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (English) Week 10: Label Reading, pt. 2 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Learning with Toddler Tings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Monitoring Blood Pressure Series (Spanish) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Monitoring Blood Pressure Series (English) 11:15 am - 11:15 p.m.</p> <p>CPR & First Aid 1 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Week 11: Eating Out Healthy Tips 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Homework Help (K-5th) 3 - 5 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (English) Week 11: Eating Out Healthy Tips 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Learning with Toddler Tings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Monitoring Blood Pressure Series (Spanish) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>VETERAN'S DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Monitoring Blood Pressure Series (English) 11:15 am - 11:15 p.m.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Week 12: Sugar 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Homework Help (K-5th) 3 - 5 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (English) Week 12: Sugar 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Learning with Toddler Tings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Monitoring Blood Pressure Series (Spanish) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Fall Craft for Kids (Ages 5-16) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CPR & First Aid Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Healthy Eating Resource Fair 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (PLEASE CALL for eligibility requirements)</p> <p>Community BINGO for Adults 2 - 3 p.m.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Homework Help (K-5th) 3 - 5 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Learning with Toddler Tings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>		<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Monitoring Blood Pressure Series (English) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Week 13: Fat 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Homework Help (K-5th) 3 - 5 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (English) Week 13: Fat 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Learning with Toddler Tings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Monitoring Blood Pressure Series (Spanish) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</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**



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



CENTER HOURS:

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




310.330.3130

CommunityResourceCenterLA.org



INGLEWOOD 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>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</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>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 10: Lectura de Etiquetas, pt. 2 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Aprendiendo con Toddler Tings (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Español) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Inglés) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 1 - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Español) Semana 11: Consejos Para Comer Fuera de Forma Saludable 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea (K-5) 3 - 5 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 11: Consejos Para Comer Fuera de Forma Saludable 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Aprendiendo con Toddler Tings (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Español) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>	<p>DÍA DE LOS VETERANOS</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Inglés) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Español) Semana 12: Azúcar 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea (K-5) 3 - 5 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 12: Azúcar 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Aprendiendo con Toddler Tings (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Español) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Artesanía de Otoño para Niños (5-16 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Feria de Alimentación Saludable y Recursos 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (POR FAVOR LLAME para requisitos de elegibilidad)</p> <p>BINGO para la Comunidad de Adultos 2 - 3 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Ayuda de Tarea (K-5) 3 - 5 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Aprendiendo con Toddler Tings (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>		<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Inglés) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Español) Semana 13: Grasa 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 13: Grasa 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Aprendiendo con Toddler Tings (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Español) 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</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**



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



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



310.330.3130
activehealthyinformed.org