



# POMONA NOVEMBER 2023

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>CENTER SERVICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Member Services</li> <li>- Enrollment Services*               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> </ul> </li> <li>- New Member Orientation</li> </ul> <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>		<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Mental Health and Stigma</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kid's Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>CPR/First Aid Register</b> at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 12-3pm ENG</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Kids Dance Class</b> 4-5pm</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditation</b> 12-1pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Healthy Juicing</b> 12:30-2pm</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Grief, Loss, and Resilience</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kid's Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>New Member Orientation</b> 12-12:30pm</p> <p><b>Asthma Education</b> 4-5pm ESP</p> <p><b>Teen Fitness &amp; Wellness</b> 4-5pm</p>	<p><b>VETERAN'S DAY</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditation</b> 12-1pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Healthy Juicing</b> 12:30-2pm</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Suicide Prevention and Resilience</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kid's Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Kids Dance Class</b> 4-5pm</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditation</b> 12-1pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Food Pantry</b> 12-4pm</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>		<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditation</b> 12-1pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Healthy Juicing</b> 12:30-2pm</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Understanding Neurodevelopmental Disorders</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kid's Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p>	<p>Classes in <b>BLUE</b> qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in <b>GREEN</b> are by appointment and registration only.</p>	<p><b>CRC Website</b></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**

696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768

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

**909.620.1661**  
CommunityResourceCenterLA.org



# POMONA NOVIEMBRE 2023

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>SERVICIOS DEL CENTRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servicios a los miembros</li> <li>- Servicios de Inscripción*               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh</li> </ul> </li> <li>- Orientación para nuevos miembros</li> </ul> <p><small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small></p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p>		<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Salud Mental y Estigma</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Educación de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios</b></p> <p><b>Regístrese en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a></b></p> <p>12-3pm ENG</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 3-4pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Clase de Baile para Niños</b> 4-5pm</p>	
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditación</b> 12-1pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Jugos Saludables</b> 12:30-2pm</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Duelo, Perdida y Resiliencia</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Educación de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Orientación para nuevos Miembros</b> 12-12:30pm</p> <p><b>Educación de Asthma</b> 4-5pm ESP</p> <p><b>Fitness y Bienestar para adolescentes</b> 4-5pm</p>	<p><b>DÍA DE LOS VETERANOS</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditación</b> 12-1pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Jugos Saludables</b> 12:30-2pm</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Prevención del Suicidio y Resiliencia</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Educación de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 3-4pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 11:30am-12:30pm</p> <p><b>Clase de Baile para Niños</b> 4-5pm</p>	
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditación</b> 12-1pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Despensa de Alimentos</b> 12-4pm</p>		<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>		
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Jugos Saludables</b> 12:30-2pm</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Comprender Trastornos Neurológicos</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-4:45pm</p> <p><b>Educación de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 3-4pm</p>	<p>La clases en <b>Azul</b> califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en <b>Verde</b> son por cita y registro solamente.</p>	<p><b>CRC Sitio de Web</b></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**



696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768



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



**909.620.1661**  
[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)