



**EAST L.A.**  
**APRIL**  
2024

# Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>1</b></p> <p><b>CÉSAR CHÁVEZ DAY</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Grief, Loss, and Resilience</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [5 of 12]</b> 10:15 - 12:15 a.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Healthy Families</b> 4:30 - 6 p.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Empowering Healthy Aging [2 of 9] (Ages 55+)</b> 1:15- 2:45 p.m. Eng.</p> <p><b>Understanding High Blood Pressure</b> 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Kids Fitness Adventure</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Eng.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Kid's Art Club: Sewing Craft</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Preserving Your Memory for Older Adults</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [6 of 12]</b> 10:15 - 12:15 a.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>11</b></p> <p><b>CPR &amp; First Aid (English)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Empowering Healthy Aging [3 of 9] (Ages 55+)</b> 1:15- 2:45 p.m. Eng.</p> <p><b>Understanding High Blood Pressure</b> 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Kids Fitness Adventure</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Eng.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Addictions and Emotional Well-being</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [7 of 12]</b> 10:15 - 12:15 a.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Healthy Families</b> 4:30 - 6 p.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Food Pantry</b> 10 a.m. - while supplies last</p> <p><b>Empowering Healthy Aging [4 of 9] (Ages 55+)</b> 1:15- 2:45 p.m. Eng.</p> <p><b>RCAC Meeting</b> 2 - 4:30 p.m.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Eng.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Blue &amp; Green Day</b></p> <p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Kid's Art Club: Earth Day Art</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Crazy Hair Day</b></p> <p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Hoarding for Older Adults</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Band T shirt Day</b></p> <p><b>CPR &amp; First Aid (Spanish)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Empowering Healthy Aging [5 of 9] (Ages 55+)</b> 1:15- 2:45 p.m. Eng.</p> <p><b>Understanding High Blood Pressure</b> 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Kids Fitness Adventure</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Crazy Hat Day</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Eng.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Family Bonding</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Family Violence Awareness, Prevention and Resilience</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</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>CENTER SERVICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Member Services</li> <li>- Enrollment Services*</li> <li>- Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> <li>- New Member Orientation</li> </ul> <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></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**

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.**  
**ABRIL**  
2024

# Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>1</b></p> <p><b>DÍA DE CÉSAR CHÁVEZ</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mami y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Duelo, Pérdida, y Resiliencia</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p><b>Cocinando Saludable [5 de 12]</b> 10:15 - 12:15 a.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Familias Saludables</b> 4:30 - 6 p.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Empoderando el Envejecimiento Saludable [2 de 9] (Edades 55+)</b> 1:15 - 2:45 p.m. Ing.</p> <p><b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira </b> Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p><b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Diabética</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Nutrición and Tú</b> 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Cocinado Saludable</b> 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Habilidades Para la Vida</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p><b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Club de Arte Para Niños: Manualidades De Costura</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mami y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Preservando su Memoria Para Adultos Mayores</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p><b>Cocinando Saludable [6 de 12]</b> 10:15 - 12:15 a.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p><b>11</b></p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios (Inglés)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Empoderando el Envejecimiento Saludable [3 de 9] (Edades 55+)</b> 1:15 - 2:45 p.m. Ing.</p> <p><b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira </b> Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p><b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Diabética</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Nutrición and Tú</b> 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Cocinado Saludable</b> 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Habilidades Para la Vida</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p><b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mami y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Adicciones y Bienestar Emocional</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p><b>Cocinando Saludable [7 of 12]</b> 10:15 - 12:15 a.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Familias Saludables</b> 4:30 - 6 p.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Despensa de Alimentos</b> 10 a.m. - hasta agoto</p> <p><b>Empoderando el Envejecimiento Saludable [4 de 9] (Edades 55+)</b> 1:15 - 2:45 p.m. Ing.</p> <p><b>RCAC Meeting</b> 2 - 4:30 p.m.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira </b> Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p><b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Diabética</b> 11 a.m. - 12 p.m. Ing.</p> <p><b>Nutrición and Tú</b> 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>22</b></p> <p><b>Día Azul y Verde</b></p> <p><b>Cocinado Saludable</b> 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Habilidades Para la Vida</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p><b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Club de Arte Para Niños: Manualidad del Día de la Tierra</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Día del Cabello Loco</b></p> <p><b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mami y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Acaparamiento Para Adultos Mayores</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Día de la Camiseta de Banda</b></p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios (Español)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Empoderando el Envejecimiento Saludable [5 de 9] (Edades 55+)</b> 1:15 - 2:45 p.m. Ing.</p> <p><b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Día de la Gorra Loca</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira </b> Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p><b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Diabética</b> 11 a.m. - 12 p.m. Ing.</p> <p><b>Nutrición and Tú</b> 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p><b>Strong by Zumba</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Noche de Unión Familiar</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Cocinado Saludable</b> 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Habilidades Para la Vida</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p><b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Mami y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Conciencia, Prevención y Resiliencia de la Violencia Familiar</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</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>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>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></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**

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