



WILMINGTON  
MAY  
2024

# Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<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*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> <li>New Member Orientation</li> </ul> </li> </ul> <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	<p><b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>1</b></p> <p><b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Child Birthing Class</b> (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Prenatal Stretching Class</b> 12 - 12:30 p.m.</p> <p><b>CPR &amp; First Aid</b> <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 2 - 5 p.m. (Eng.)</p> <p><b>Asthma Management</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>2</b></p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Family Sing</b> 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Lego Builders</b> (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>3</b></p> <p><b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Salads &amp; Juicing 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m. <b>6</b></p> <p><b>Baby and Me</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>New Member Orientation</b> 11:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Circuit Training</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Teen Tech Academy</b> (ages 13+) (How to use Excel) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>7</b></p> <p><b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Resilience</b> (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Social Services Support</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 a.m.</p>	<p><b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>8</b></p> <p><b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Lactation Class</b> (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Colorectal 101</b> (Span.) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>9</b></p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Family Sing</b> 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Lego Builders</b> (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>10</b></p> <p><b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Salads &amp; Juicing 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Social Hour</b> (Mothers Day Paint and Sip) 2 - 4 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m. <b>13</b></p> <p><b>Health Advocates SSI/SSDI Assistance</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baby and Me</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Circuit Training</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Teen Tech Academy</b> (ages 13+) (Google Forms) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>14</b></p> <p><b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation</b> 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Bulling</b> (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>15</b></p> <p><b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Child Birthing Class</b> (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Prenatal Stretching Class</b> 12 - 12:30 p.m.</p> <p><b>CPR &amp; First Aid</b> <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 2 - 5 p.m. (Span.)</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>16</b></p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Family Sing</b> 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Lego Builders</b> (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>17</b></p> <p><b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Regional Community Advisory Committee Meeting</b> 10:30 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Salads &amp; Juicing 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Chalk &amp; Draw</b> 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Join us on SUNDAY CicLAmini</b> 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m. <b>20</b></p> <p><b>Baby and Me</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Circuit Training</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Teen Tech Academy</b> (ages 13+) (Social Media 101) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>21</b></p> <p><b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Emotional Intelligence</b> (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Social Services Support</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>22</b></p> <p><b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Lactation Class</b> (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Asthma 101</b> (Span.) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>23</b></p> <p><b>Mental Health Resource Fair</b> 9 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Family Sing</b> 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p><b>CalFresh Orientation</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Lego Builders</b> (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>24</b></p> <p><b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Salads &amp; Juicing 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>MEMORIAL DAY</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>28</b></p> <p><b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Healthcare Navigation</b> 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Social Services Support</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>29</b></p> <p><b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>30</b></p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Family Sing</b> 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p><b>New Member Orientation</b> 12:30 - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Lego Builders</b> (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>31</b></p> <p><b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Community Baby Shower</b> 2 - 4 p.m.</p> <p><b>Medi-Cal and CalFresh Enrollment</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p></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**



911 North Avalon Blvd  
Wilmington, CA 90744



**CENTER HOURS:**

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



213.428.1490

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



# WILMINGTON MAYO 2024

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<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> </ul> <p>Orientación para nuevos miembros</p> <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>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Tecnología Google</b> 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Parto</b> 11 a.m.- 12 p.m.</p> <p><b>Estiramiento Prenatal</b> 12 - 12:30 p.m.</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios freecprla.com</b> 2 - 5 p.m. (Eng.)</p> <p><b>Manejo del asma</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Cantar en familia</b> 10:30 -11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Constructores de legos</b> 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Estiramiento</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Ensaladas y Jugos 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Babe y Yo</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Orientación para nuevos miembros</b> 11:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento de circuito</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Academia de Tecnología para Adolescentes</b> (edad 13+) (como utilizar excel) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 am - 4 pm</p>	<p><b>Ejercicio Step</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Consejos de nutrición y fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga en Silla</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Resiliencia</b> 12 - 2 p.m. (Span.)</p> <p><b>Niños Cocina Saludable</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Apoyo a Servicios Sociales</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Tecnología Google</b> 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Lactancia</b> 11 a.m.- 12 p.m.</p> <p><b>Colorectal 101</b> (Span.) 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Cantar en familia</b> 10:30 -11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Constructores de legos</b> 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Estiramiento</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Ensaladas y Jugos 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Hora Social</b> (Beber y pintar día de las madres) 2 - 4 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Asistencia con SSI/SSDI</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Babe y Yo</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Entrenamiento de circuito</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Academia de Tecnología para Adolescentes</b> (edad 13+) (formas de Google) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Step</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Consejos de nutrición y fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Navegación en el cuidado de la salud</b> (Eng.) 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Yoga en Silla</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Acoso</b> 12 - 2 p.m. (Span.)</p> <p><b>Niños Cocina Saludable</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Tecnología Google</b> 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Parto</b> 11 a.m.- 12 p.m.</p> <p><b>Estiramiento Prenatal</b> 12 - 12:30 p.m.</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios freecprla.com</b> 2 - 5 p.m. (Span.)</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Cantar en familia</b> 10:30 -11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Constructores de legos</b> 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Estiramiento</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Reunion del Comité Asesor Comunitario Regional</b> 10:30 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Ensaladas y Jugos 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Dibujar con chalk</b> 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Acompañemos el Domingo CicLAmini</b> 10 a.m. - 3 p.m.</p>
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Babe y Yo</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Entrenamiento de circuito</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Academia de Tecnología para Adolescentes</b> (edad 13+) (redes sociales 101) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Step</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Consejos de nutrición y fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga en Silla</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Inteligencia emocional</b> (Span) 12 - 2 p.m.</p> <p><b>Niños Cocina Saludable</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Apoyo a Servicios Sociales</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Tecnología Google</b> 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Lactancia</b> 11 a.m.- 12 p.m.</p> <p><b>Asma 101</b> (Span.) 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Feria de recursos de salud mental</b> 9 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Cantar en familia</b> 10:30 -11:15 a.m. (</p> <p><b>Orientación de CalFresh</b> 2- 3 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Constructores de legos</b> 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Estiramiento</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Ensaladas y Jugos 101</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	
<p><b>DÍA DE LOS CAÍDOS EN GUERRA</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>Ejercicio Step</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Consejos de nutrición y fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Navegación en el cuidado de la salud</b> (Eng.) 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Yoga en Silla</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Niños Cocina Saludable</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Apoyo a Servicios Sociales</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Tecnología Google</b> 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>ESL</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Cantar en familia</b> 10:30 -11:15 a.m.</p> <p><b>Orientación para nuevos miembros</b> 12:30 - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Constructores de legos</b> 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Estiramiento</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p><b>Baby Shower Comunitario</b> 2 - 4 p.m.</p> <p><b>Inscripción para Medi-Cal y CalFresh</b> 9 a.m.- 4 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**



911 North Avalon Blvd  
Wilmington, CA 90744



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



213.428.1490  
CommunityResourceCenterLA.org