



EAST L.A. SEPTEMBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>LABOR DAY CENTER CLOSED</p>	<p>2 Cal-Fresh Application Assistance 9:30 a.m. - 5 p.m. Little One & Me 9:30 - 10:30 a.m. Emotional Wellness with DMH 10 - 11 a.m. Spa. Dance Aerobics (Intermediate) 11 a.m. - 12 p.m. Dance Aerobics (Beginner) 12:15 - 1:15 p.m. Bingo Fun! 1:45 - 3:15 p.m. Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>3 The World of Juicing and Salads 9 - 10 a.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. Healthy Cooking Graduation [12 of 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa. Zumba 12:30 - 1:30 p.m. Pilates 1:45 - 2:45 p.m. Google Tech Level 1 [2 of 10] 3 - 5 p.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>4 Healthy Eating Resource Fair & Baby Item Distribution *Receive a \$20 Gift Card* 10 - 11 a.m. Blood Pressure Class [6 of 6] 1 - 3 p.m. Spa. Understanding High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Spa. Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m. Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>5 Sunrise Yoga 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng. Lap Read (Ages 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Spa. Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Spa. Nutrition and You 12 - 1 p.m. Spa. Zumba Step 12 - 1 p.m. Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. NEW!</p>	<p>6 CENTER CLOSED</p>
<p>9 Cooking Matters 9 - 10:30 a.m. Spa. Life Skills: Effects of Emotional Health on Physical Health 10:45 - 11:45 a.m. Spa. Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m. Zumba 1:15 - 2:15 p.m. Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m. Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>10 Cal-Fresh Application Assistance 9:30 a.m. - 5 p.m. Little One & Me 9:30 - 10:30 a.m. Emotional Wellness with DMH 10 - 11 a.m. Spa. Dance Aerobics (Intermediate) 11 a.m. - 12 p.m. Dance Aerobics (Beginner) 12:15 - 1:15 p.m. Learn About Scams & Identity Theft in Banking 2 - 3:30 p.m. Spa. Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>11 The World of Juicing and Salads 9 - 10 a.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. Healthy Cooking [1 of 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa. Zumba 12:30 - 1:30 p.m. Pilates 1:45 - 2:45 p.m. Google Tech Level 1 [3 of 10] 3 - 5 p.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>12 CPR & First Aid (English) 10 a.m. - 1 p.m. Understanding High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Spa. Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m. Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>13 Sunrise Yoga 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng. Lap Read (Ages 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Spa. Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Spa. Nutrition and You 12 - 1 p.m. Spa. Zumba Step 12 - 1 p.m. Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. NEW!</p>	<p>14 CENTER CLOSED</p>
<p>16 Cooking Matters 9 - 10:30 a.m. Spa. Life Skills: Positive Attitude 10:45 - 11:45 a.m. Spa. Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m. Zumba 1:15 - 2:15 p.m. Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m. Sunset Yoga 4 - 5 p.m. Kid's Art Club: Air Dry Clay Project Part 1 (Ages 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>17 Cal-Fresh Application Assistance 9:30 a.m. - 5 p.m. Little One & Me 9:30 - 10:30 a.m. Emotional Wellness with DMH 10 - 11 a.m. Spa. Dance Aerobics (Intermediate) 11 a.m. - 12 p.m. Dance Aerobics (Beginner) 12:15 - 1:15 p.m. Adult Art Workshop: Fabric Portraits 1:30 - 3:30 p.m. Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>18 The World of Juicing and Salads 9 - 10 a.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. Healthy Cooking [2 of 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa. Zumba 12:30 - 1:30 p.m. Pilates 1:45 - 2:45 p.m. Google Tech Level 1 [4 of 10] 3 - 5 p.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>19 Food Pantry (Limited to first 100 People) 10 - 11 a.m. Understanding High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Spa. Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m. Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>20 Sunrise Yoga 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng. Lap Read (Ages 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Spa. Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Spa. Nutrition and You 12 - 1 p.m. Spa. Zumba Step 12 - 1 p.m. Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. NEW!</p>	<p>21 CENTER CLOSED</p>
<p>23 Cooking Matters 9 - 10:30 a.m. Spa. Life Skills: Self-love and Assertiveness 10:45 - 11:45 a.m. Spa. Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m. Zumba 1:15 - 2:15 p.m. Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m. Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>24 Cal-Fresh Application Assistance 9:30 a.m. - 5 p.m. RCAC Meeting 9 a.m. - 1 p.m. Emotional Wellness with DMH 10 - 11 a.m. Spa. Healthy Eating Resource Fair *Receive a \$20 Gift Card* 1:30 - 3:30 p.m. Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>25 The World of Juicing and Salads 9 - 10 a.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. Healthy Cooking [3 of 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa. Zumba 12:30 - 1:30 p.m. Pilates 1:45 - 2:45 p.m. Google Tech Level 1 [5 of 10] 3 - 5 p.m. Spa. Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>26 CPR & First Aid (Spanish) 10 a.m. - 1 p.m. Understanding High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Spa. Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m. Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>27 Sunrise Yoga 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng. Lap Read (Ages 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Spa. Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Spa. Nutrition and You 12 - 1 p.m. Spa. Zumba Step 12 - 1 p.m. Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. NEW! Family Bonding 3 - 5 p.m.</p>	<p>28 CENTER CLOSED</p>
<p>30 Cooking Matters 9 - 10:30 a.m. Spa. Life Skills: Mindfulness 10:45 - 11:45 a.m. Spa. Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m. Zumba 1:15 - 2:15 p.m. Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m. Sunset Yoga 4 - 5 p.m. Kid's Art Club: Air Dry Clay Project Part 2 (Ages 5-12) 4 - 5 p.m.</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>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Member Services - Enrollment Services* - 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> 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. SEPTIEMBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p>  <p>DÍA DEL TRABAJO CENTRO CERRADO</p>	<p>3</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Bienestar Emocional con DMH 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Bingo Fun! 1:45 - 3:15 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>4</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Cocinando Saludable Graduación [12 de 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>Tecnología de Google Nivel 1 [2 de 10] 3 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>5</p> <p>Feria de Recursos Para la Alimentación Saludable y Distribución de Productos Para Bebés *Reciba una Tarjeta de Regalo de \$20* 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Presión Arterial [6 de 6] 1- 3 p.m. Esp.</p> <p>Entendiendo la Presión Arterial Alta 3 - 4 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>6</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p>Zumba Step 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. Nuevo!</p>	<p>7</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>9</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida: Efectos de la Salud Emocional Sobre la Salud Física 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>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Bienestar Emocional con DMH 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Obtenga más Información Sobre Estafas y Robo de Identidad en la Banca 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>11</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Cocinando Saludable [1 de 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>Tecnología de Google Nivel 1 [3 de 10] 3 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>12</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (Inglés) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Entendiendo la Presión Arterial Alta 3 - 4 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>13</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p>Zumba Step 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. Nuevo!</p>	<p>14</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>16</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida: Actitud Positiva 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>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños: Proyecto de Arcilla Seca al Aire Parte 1 (Edades 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Bienestar Emocional con DMH 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Taller de Arte Para Adultos: Retratos de Tela 1:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>18</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Cocinando Saludable [2 de 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>Tecnología de Google Nivel 1 [4 de 10] 3 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>19</p> <p>Despensa de Alimentos (Limitado a las primeras 100 personas) 10 - 11 a.m.</p> <p>Entendiendo la Presión Arterial Alta 3 - 4 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>20</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p>Zumba Step 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. Nuevo!</p>	<p>21</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>23</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida: Amor Propio y Asertividad 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>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>RCAC Meeting 9 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Bienestar Emocional con DMH 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Feria de Recursos Para la Alimentación Saludable *Reciba una Tarjeta de Regalo de \$20* 1:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>25</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Cocinando Saludable [3 de 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>Tecnología de Google Nivel 1 [5 de 10] 3 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>26</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (Español) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Entendiendo la Presión Arterial Alta 3 - 4 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>27</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p>Zumba Step 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba Gold 1:15 - 2:15 p.m. Nuevo!</p> <p>Noche de Unión Familiar 3 - 5 p.m.</p>	<p>28</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>30</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida: Consciencia 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>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños: Proyecto de Arcilla Seca al Aire Parte 2 (Edades 5-12) 4 - 5 p.m.</p>					<p>30</p>  <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>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