



# EAST L.A. OCTOBER 2024

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>Come Join our Spirit Week!</b> October 28-November 1</p> <p><b>Monday-</b> College Day <b>Tuesday-</b>Crazy Hair Day <b>Wednesday-</b>Pink Day <b>Thursday-</b> Costume Day <b>Friday-</b> Sugar Skull Day</p>	<p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 1 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Emotional Wellness with DMH</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Healthy Families [1 of 8]</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 2 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [4 of 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Google Tech Level 1 [6 of 10]</b> 3 - 5 p.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 8 - 9 a.m.</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. Spa.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Cooking Matters</b> 7 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: Beating the Holiday Blues</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>Cal-Fresh Application Assistance</b> 8 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Emotional Wellness with DMH</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Healthy Families [2 of 8]</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 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 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Google Tech Level 1 [7 of 10]</b> 3 - 5 p.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>CPR &amp; First Aid (English)</b> 10 10 a.m. - 1 p.m.</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>FLU SHOT CLINIC</b>  12PM - 4PM Ages 3+</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Cooking Matters</b> 14 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: Resilience</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: Halloween Craft (Ages 5-12)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 15 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Emotional Wellness with DMH</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Adult Art Workshop: Dia de Los Muertos Decorated Picture Frames</b> 1:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Healthy Families [3 of 8]</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 16 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 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Google Tech Level 1 [8 of 10]</b> 3 - 5 p.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>Food Pantry (Limited to first 100 People)</b> 17 10 - 11 a.m.</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>Boot Camp for Adults</b> 18 8 - 9 a.m.</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. Spa.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Cooking Matters</b> 21 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: Mindfulness</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>Cal-Fresh Application Assistance</b> 22 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Emotional Wellness with DMH</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Healthy Families [4 of 8]</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 23 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 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Google Tech Level 1 [9 of 10]</b> 3 - 5 p.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>CPR &amp; First Aid (Spanish)</b> 24 10 a.m. - 1 p.m.</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>Boot Camp for Adults</b> 25 8 - 9 a.m.</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. Spa.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Childhood Lead Poisoning Prevention Workshop and Art Creation</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>College Day</b> 28</p> <p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: Self Care</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: CLPP Art Creation Session 2 (Ages 5-12)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Crazy Hair Day</b> 29</p> <p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Emotional Wellness with DMH</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>CommUNITY Wellness Healthy Families [5 of 8]</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Pink Day</b> 30</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 [8 of 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Google Tech Level 1 Graduation [10 of 10]</b> 3 - 5 p.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>Costume Day</b> 31</p> <p><b>Halloween Boo Bash (Ages 12 and under)</b> 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Costume Fiesta (Ages 18+)</b> 12:30 - 2 p.m.</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>Trick-or-Treat Trail (Ages 12 and under)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</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>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>

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 - Thursday: 9 a.m. - 5 p.m.  
Friday: 8 a.m. - 4 p.m.  
Saturday: **CLOSED**



213.438.5570  
CommunityResourceCenterLA.org



# EAST L.A. OCTUBRE 2024

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Ven y Únete a Nuestra Semana de Diversión octubre 28 - noviembre 1</b>  <b>Lunes</b> - Día de la Colegio <b>Martes</b> - Día del Pelo Loco <b>Miércoles</b> - Día de Rosa <b>Jueves</b> - Día de Disfraz <b>Viernes</b> - Día de la Calavera de Azucar	<b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 1 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Bienestar Emocional con DMH</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>CommUNITY Wellness Familias Saludables [1 de 8]</b> 4:30 - 6 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 2 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [4 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Tecnología de Google Nivel 1 [6 de 10]</b> 3 - 5 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	3 	<b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 8 - 9 a.m. <b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp. <b>Educación Diabética</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Nutrición and Tú</b> 12 - 1 p.m. Ing. <b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.	
<b>Cocinado Saludable</b> 7 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: Vencer la Tristeza Navideña</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 8 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Bienestar Emocional con DMH</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>CommUNITY Wellness Familias Saludables [2 de 8]</b> 4:30 - 6 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 9 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [5 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Tecnología de Google Nivel 1 [7 de 10]</b> 3 - 5 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>RCP y Primeros Auxilios (Inglés)</b> 10 10 a.m. - 1 p.m. <b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	11  <b>CLÍNICA DE VACUNACIÓN</b>  <b>12PM - 4PM</b> <b>Edades 3+</b>	
<b>Cocinado Saludable</b> 14 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: Resiliencia</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m. <b>Club de Arte Para Niños: Manualidad de Halloween (Edades 5-12)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 15 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Bienestar Emocional con DMH</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>Taller de Arte Para Adultos: Marcos de Fotos Decorados del Día de Los Muertos</b> 1:30 - 3:30 p.m. <b>CommUNITY Wellness Familias Saludables [3 de 8]</b> 4:30 - 6 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 16 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [6 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Tecnología de Google Nivel 1 [8 de 10]</b> 3 - 5 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>Dispensa de Alimentos (Limitado a las primeras 100 personas)</b> 17 10 - 11 a.m. <b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	<b>Boot Camp Para Adultos</b> 18 8 - 9 a.m. <b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp. <b>Educación Diabética</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Nutrición and Tú</b> 12 - 1 p.m. Ing. <b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.	
<b>Cocinado Saludable</b> 21 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: Consciencia</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 22 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Bienestar Emocional con DMH</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>CommUNITY Wellness Familias Saludables [4 de 8]</b> 4:30 - 6 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 23 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [7 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Tecnología de Google Nivel 1 [9 de 10]</b> 3 - 5 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>RCP y Primeros Auxilios (Español)</b> 24 10 a.m. - 1 p.m. <b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	<b>Boot Camp Para Adultos</b> 25 8 - 9 a.m. <b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. <b>Clase de Lectura (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp. <b>Educación Diabética</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Nutrición and Tú</b> 12 - 1 p.m. Ing. <b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Taller de Prevención de Intoxicación Infantil por Plomo y Creación de Arte</b> 3 - 5 p.m.	
<b>Día de la Colegio</b> <b>Cocinado Saludable</b> 28 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: Cuidados Personales</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m. <b>Club de Arte Para Niños: CLPP Sesión de Creación de Arte 2 (Edades 5-12)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Día del Pelo Loco</b> <b>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 29 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Bienestar Emocional con DMH</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>CommUNITY Wellness Familias Saludables [5 de 8]</b> 4:30 - 6 p.m.	<b>Día Rosa</b> <b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 30 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [8 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Tecnología de Google Nivel 1 Graduación [10 de 10]</b> 3 - 5 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>Día de la Disfraz</b> <b>Halloween Boo Bash</b> 31 10 a.m. - 12 p.m. (12 años y menos) <b>Fiesta de Disfraz</b> 12:30 - 2 p.m. (edades 18+) <b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Camino de Trick-or-Treat</b> 3 - 5 p.m. (12 años y menos) <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	<b>SERVICIOS DEL CENTRO</b> <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> <small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small> <b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b>	La clases en <b>Azul</b> califican para el programa mis recompensas para una vida sana.  Las clases en <b>Verde</b> son por cita y registro solamente.

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 Jueves: 9 a.m. - 5 p.m.  
Viernes: 8 a.m. - 4 p.m.  
Sábado: Cerrado



213.438.5570  
CommunityResourceCenterLA.org