



LONG BEACH OCTOBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<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>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>English as a Second Language, Level 2 10-12 p.m.</p> <p>Strength Training 12-1 p.m.</p> <p>Cooking Matters 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Cholesterol 2:30-3:30 p.m.</p> <p>3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: Preventative Care 10-11 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual) 10-11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12-1:30 p.m.</p> <p>Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Google Tech (SPA) 3-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Pre-School Cooking Class 10-11 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Lactation Education 12-1 p.m.</p> <p>Cardio Dance 2-3 p.m.</p> <p>Chase Money Skills 3-4 p.m.</p> <p>Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: How to call your doctor 11-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance 12-1 p.m.</p> <p>Stretch & Agility 1-2 p.m.</p> <p>Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>FLU SHOT CLINIC</p> <p>12PM - 4PM Ages 3+</p>	<p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>English as a Second Language, Level 2 10-12 p.m.</p> <p>Strength Training 12-1 p.m.</p> <p>Cooking Matters 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Weight Management 2:30-3:30 p.m.</p> <p>3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual) 10-11:30 a.m.</p> <p>Book with Coffee 11:30-12:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12-1:30 p.m.</p> <p>Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Google Tech (SPA) 3-5 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Lactation Education 12-1 p.m.</p> <p>Cardio Dance 2-3 p.m.</p> <p>Strength Training for Older Adults 4-4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m.</p> <p>Cardio Dance 12-1 p.m.</p> <p>Stretch & Agility 1-2 p.m.</p> <p>Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CPR (ENG) Register at freecprla.com 9:30-12:30 p.m.</p> <p>L.A. Care New Member Orientation 12:30-1:30 p.m.</p> <p>Chair Yoga 2-3 p.m.</p> <p>Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>English as a Second Language, Level 2 10-12 p.m.</p> <p>Strength Training 12-1 p.m.</p> <p>Cooking Matters 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Meal Planning 2:30-3:30 p.m.</p> <p>3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual) 10-11:30 a.m.</p> <p>Read with Libby 10-11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12-1:30 p.m.</p> <p>Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Google Tech (SPA) 3-5 p.m.</p>	<p>Diaper Distribution 9-5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Emotional Well-being and Stress 11:30-1 p.m.</p> <p>Lactation Education 12-1 p.m.</p> <p>Cardio Dance 2-3 p.m.</p> <p>Chase Money Skills 3-4 p.m.</p> <p>Family Cardio 4-4:45 p.m.</p> <p>Managing Emotions Movie Night 5-7 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: How to review your medical bill 11-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance 12-1 p.m.</p> <p>Stretch & Agility 1-2 p.m.</p> <p>Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Food Pantry 9-11 a.m.</p> <p>English as a Second Language, Level 2 12-2 p.m.</p> <p>Chair Yoga 2-3 p.m.</p> <p>Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m.</p> <p>Blood Drive * Call for more information *</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual) 10-11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12-1:30 p.m.</p> <p>Strength Training 12-1 p.m.</p> <p>Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Bullying Prevention: Kindness, Acceptance, Inclusion 11:30-1 p.m.</p> <p>Lactation Education 12-1 p.m.</p> <p>S.O.U.L Circle * Pre-registration required * 1-2 p.m.</p> <p>Cardio Dance 2-3 p.m.</p> <p>Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 10-11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: Questions & Answers 11-12 p.m.</p> <p>Cardio Dance 12-1 p.m.</p> <p>Stretch & Agility 1-2 p.m.</p> <p>Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CPR (SPA) Register at freecprla.com 9:30-12:30 p.m.</p> <p>Cooking Matters 12:45-1:45 p.m.</p> <p>Chair Yoga 2-3 p.m.</p> <p>Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m.</p> <p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>English as a Second Language, Level 2 10-12 p.m.</p> <p>Strength Training 12-1 p.m.</p> <p>Cooking Matters 1:30-2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Diabetes and Pre-Diabetes 2:30-3:30 p.m.</p> <p>3:30-4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Anger Management (Virtual) 10-11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12-1:30 p.m.</p> <p>Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9-10 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Mental Health and Stigma 11:30-1 p.m.</p> <p>Lactation Education 12-1 p.m.</p> <p>Cardio Dance 2-3 p.m.</p> <p>Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Member Services - Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> • 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 supervision is provided while you attend a class. (Ages 4+). Must wear appropriate shoes for fitness classes.

**BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED**



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



CENTER HOURS:

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









562.256.9810

CommunityResourceCenterLA.org



LONG BEACH OCTUBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamante.</p> <p>GRIS Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 1 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles, Nivel 2 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Colesterol 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 2 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Cultivando Familias 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Tecnología de Google (ESP) 3- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 3 9- 10 a.m. Clase de Cocina Preescolar 10- 11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Clase de Educación Sobre la Lactancia 12- 1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m. Chase Money Skills 3- 4 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 4 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Cuando Debe Llamar a su Medico 11- 12 p.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	
<p>CLÍNICA DE VACUNACIÓN 7  12PM - 4PM Edades 3+</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 8 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles, Nivel 2 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Control de Peso 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Libros con café 11:30- 12:30 p.m. Cultivando Familias 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Tecnología de Google (ESP) 3- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 10 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Clase de Educación Sobre la Lactancia 12- 1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 11 10- 11 a.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	
<p>RCP y Primeros Auxilios (ENG) 14 Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Orientación para Nuevos Miembros de L.A. Care 12:30- 1:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 15 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles, Nivel 2 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Planeando tus Comida 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 16 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Leer con Libby 10- 11 a.m. Cultivando Familias 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Tecnología de Google (ESP) 3- 5 p.m.</p>	<p>Distribución de Pañales 17 9-5 p.m. Zumba 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Bienestar Emocional y Estrés 11:30- 1 p.m. Clase de Educación Sobre la Lactancia 12- 1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m. Chase Money Skills 3- 4 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m. Manejo de las emociones, Noche de Cine 5-7 p.m.</p>	<p>Cardio Step 18 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Cómo Revisar su Factura Médica 11- 12 p.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	
<p>Despensa de Alimentos 21 9- 11 a.m. Clase de Ingles, Nivel 2 12- 2 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 22 9- 5 p.m. Campaña de Donación de Sangre * Llame para más información *</p>	<p>Zumba 23 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Cultivando Familias 12- 1:30 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 24 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Prevención del acoso: amabilidad, aceptación, inclusión 11:30- 1 p.m. Clase de Educación Sobre la Lactancia 12- 1 p.m. S.O.U.L Circle * Se requiere inscripción previa * 1- 2 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Cardio Step 25 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Preguntas y Respuestas 11- 12 p.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	
<p>RCP y Primeros Auxilios (ESP) 28 Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Cocinando Saludable 12:45- 1:45 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de inscripción para CalFresh 29 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles, Nivel 2 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Diabetes y Pre-Diabetes 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 30 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Cultivando Familias 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 31 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Salud Mental y Estigma 11:30- 1 p.m. Clase de Educación Sobre la Lactancia 12- 1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>SERVICIOS DEL CENTRO - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros *Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	 CRC Sitio de Web

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. Supervisión de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO

 5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805

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

 562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org