



L.A. Care

Community Resource Center



LYNWOOD OCTOBER 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Medi-Cal Enrollments (Monday - Friday) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>*L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending a class on Monday</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Building Healthy Relationships 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Special Needs Fitness 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>The Differences Between Salt and Sodium 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Getting a Flu Vaccination 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>FLU SHOT CLINIC</p> <p>10AM - 2PM Ages 3+</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Self-Esteem 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Breast Cancer Awareness 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>What is Gastritis? 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Special Needs Fitness 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Foods High in Carbohydrates 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Bone Density Screenings 10 - 1 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Alzheimer's and Dementia 3- 4 p.m. Spa</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>Food Giveaway 11</p> <p>Sponsored by SoCal Food Bank</p> <p>9:30-While Supplies Last CPR/First Aid - Virtual (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Eng.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Helpful Parenting Tips 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Healing Through Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 -12:15 p.m.</p> <p>Control Your Asthma 1- 2 p.m. Spa</p> <p>How to Understand Depression 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Osteoporosis and Exercise 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>What is Seasonal Affective Disorder (SAD)? 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Relax Using Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30-10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Managing Life Stressors 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Developmental Screenings 10 - 12 p.m. (Ages 0-3)</p> <p>Special Needs Fitness 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>What are Generic Medications? 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Suicide Prevention 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Eng.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Helpful Parenting Tips 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Fighting Stress Through Art 4 - 5 p.m. Spa</p>	<p>Zumba 9:30-10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m.-12:15p.m.</p> <p>Mental Illness 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>What is Anxiety? 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Special Needs Fitness 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Oral Health and Hygiene 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>What is Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)? 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</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></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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: **CLOSED**



310.661.3000



CommunityResourceCenterLA.org



Community Resource Center



LYNWOOD OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Orientación y Servicio al Miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción Para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción Para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><small>*Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los lunes</small></p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 - 12:15 p.m.</p> <p>Cómo Establecer Relaciones Saludables 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>Aptitud Física Para Necesidades Especiales 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>La Diferencia Entre la Sal y el Sodio 2 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>¿Qué es la Vacuna Contra la Gripe? 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates 3-4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>CLÍNICA DE VACUNACIÓN</p> <p></p> <p>10AM - 2PM Edades 3+</p> <p>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>*Lunes de Miembros 7</p> <p>9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 - 12:15 p.m.</p> <p>Concientización Sobre el Cáncer de Mama 1 - 2 p.m.</p> <p>¿Que es el Gastritis? 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>Aptitud Física Para Necesidades Especiales 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Alimentos Ricos en Carbohidratos 2 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Prueba de la Densidad Osea 10 - 1 p.m.</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Enfermedad de Alzheimer y Demencia 3 - 4 p.m.</p> <p>Pilates 3-4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>Despensa de Alimentos 11</p> <p>Patrocinado por SoCal Food Bank 9:30- Hasta Agotar Existencias</p> <p>RCP/Primeros Auxilios - Virtual (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Ing.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (6-12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Consejos Útiles Para Padres 3:30 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable Para Niños (6-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>*Lunes de Miembros 14</p> <p>9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Curación a través del Arte 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 - 12:15 p.m.</p> <p>Como Controlar el Asma 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>Cómo Entender la Depresión 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>La Osteoporosis y el Ejercicio 2 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Exámenes de Presión Arterial 10 - 3:30 p.m.</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>¿Qué es el Trastorno Afectivo Estacional? 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates 3-4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. Esp.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>*Lunes de Miembros 21</p> <p>9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Relájese Utilizando el Arte 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Cómo Manejar los Factores de Estrés de la Vida 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>Evaluación del Desarrollo 10 - 12 p.m. (Edades 0-3)</p> <p>Aptitud Física Para Necesidades Especiales 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>¿Qué son los Medicamentos Genéricos? 2 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Artes Para Niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m.</p>	<p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Prevención del Suicidio 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates 3-4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. Ing.</p> <p>Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Consejos Útiles Para Padres 3:30 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>*Lunes de Miembros 28</p> <p>9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp.</p> <p>El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Combatiendo el Estrés por Medio del Arte 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Enfermedades de Salud Mental 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>La Ansiedad 4 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>Aptitud Física Para Necesidades Especiales 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Artes Para Niños (Edad 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Salud e Higiene Oral 4 - 5 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates 3-4 p.m.</p> <p>Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m.</p> <p>Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p> <p>GRIS Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>	<p></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. Supervisión de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



CENTER HOURS:
Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: CLOSED



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org