


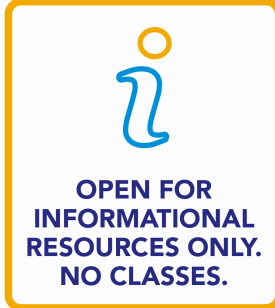






Community Resource Center



PANORAMA CITY OCTOBER 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
 <p>CRC Website</p>	1 Boot Camp 9—10 a.m. Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m. The World of Juicing and Salads 12—1 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 1:15—3:15 p.m. Eng./Spa. Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa. Credit 4—5 p.m. Eng./Spa. Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 y/o)	2 Boot Camp 9—10 a.m. Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 y/o) Dance Aerobics 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Family Yoga 4—5 p.m. (Adults & Kids 10 y/o & up)	3 Boot Camp 9—10 a.m. Blood Pressure: Healthy Lifestyle & Stress -NEVHC 10:30 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Pilates 10:15—11:15 a.m. Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Low Impact Zumba 1:15—2:15 p.m. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Mental Health: Health, Wellness, and Wholeness 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Zumba 4—5 p.m.	4 CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Eng.	5  <p>CENTER CLOSED</p>	
	7 Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m. Food Education Access Support Together (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Spa. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Zumba Steps 4—5 p.m.	8 Boot Camp 9—10 a.m. Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m. The World of Juicing and Salads 12—1 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 1:15—3:15 p.m. Eng./Spa. Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa. Family Savings 4—5 p.m. Eng./Spa. Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 y/o)	9 WIC Application Assistance 9 a.m. — 12 p.m. Boot Camp 9—10 a.m. Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 y/o) Dance Aerobics 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Family Yoga 4—5 p.m. (Adults & Kids 10 y/o & up)	10 Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Low Impact Zumba 1:15—2:15 p.m. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Mental Health: Depression and Anxiety 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Health Screenings —EPDB 3—5 p.m. Zumba 4—5 p.m.	11 Support Group for Parents of Children with Special Needs 9:30—11:00 a.m. Spa.	12 CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Spa. CENTER OPEN FROM 9:00 AM - 12:30 PM
	14 Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m. Food Education Access Support Together (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Spa. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Zumba Steps 4—5 p.m.	15 Boot Camp 9—10 a.m. Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m. The World of Juicing and Salads 12—1 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 1:15—3:15 p.m. Eng./Spa. Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa. Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 y/o)	16 Boot Camp 9—10 a.m. Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 y/o) Oral Health Workshop 10:30 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Dance Aerobics 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Family Yoga 4—5 p.m. (Adults & Kids 10 y/o & up)	17 Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Low Impact Zumba 1:15—2:15 p.m. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Mental Health: Preserving your Memory 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Zumba 4—5 p.m.	18 CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Spa.	19  <p>CENTER CLOSED</p>
	21 Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m. Food Education Access Support Together (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Spa. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Zumba Steps 4—5 p.m.	22 Boot Camp 9—10 a.m. Health Screenings - EPDB 10 a.m. — 1 p.m. Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m. The World of Juicing and Salads 12—1 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 1:15—3:15 p.m. Eng./Spa. Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa. Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 y/o)	23 WIC Application Assistance 9 a.m. — 12 p.m. Boot Camp 9—10 a.m. Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 y/o) Dance Aerobics 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Family Yoga 4—5 p.m. (Adults & Kids 10 y/o & up)	24 Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Low Impact Zumba 1:15—2:15 p.m. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Mental Health: Good Sleep for Emotional Wellbeing 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Zumba 4—5 p.m.	25  <p>OPEN FOR INFORMATIONAL RESOURCES ONLY. NO CLASSES.</p>	26  <p>CENTER CLOSED</p>
	28 Costume Contest* Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m. Diabetes Care - EPDB 1 - 2 p.m. Eng./Spa. Food Education Access Support Together (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Spa. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Zumba Steps 4—5 p.m.	29 Costume Contest* Boot Camp 9—10 a.m. Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m. The World of Juicing and Salads 12—1 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 1:15—3:15 p.m. Eng./Spa. Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa. Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 y/o)	30 Costume Contest* Boot Camp 9—10 a.m. Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 y/o) Dance Aerobics 12—1 p.m. Ask the Registered Dietician 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Tai Chi 3—4 p.m. Family Yoga 4—5 p.m. (Adults & Kids 10 y/o & up)	31 Costume Contest* Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Low Impact Zumba 1:15—2:15 p.m. Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng. Mental Health: Hoarding 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Zumba 4—5 p.m.	*Winners will be selected on November 1st  <p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Member Services - Enrollment Services* - Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh - New Member Orientation <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</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**



7868 Van Nuys Blvd.
Panorama City, CA. 91402



CENTER HOURS:

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










213.438.5497

CommunityResourceCenterLA.org

BLUE
Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.

GREEN
Appointment & Registration required.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	1 Boot Camp 9—10 a.m. Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 12—1 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable 1:15 - 3:15 p.m. Esp./Ing. Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp. Crédito 4 - 5 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)	2 Boot Camp 9—10 a.m. Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años) Baile Aeróbico 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Yoga en Familia 4—5 p.m. (Adultos y niños 10 años en adelante)	3 Boot Camp 9—10 a.m. Presión Arterial: Estilo de Vida y Estres - NEVHC 10:30 - 11:30 a.m. Esp./Ing. Pilates 10:15—11:15 a.m. Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m.—12:45 p.m. Zumba Bajo Impacto 1:15—2:15 p.m. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Salud Mental: Manejo del Estrés y Bienestar 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Zumba 4—5 p.m.	4 RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Ing.	5  CENTRO CERRADO
7 Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m. Alimentos, Educación, Acceso, Apoyo, Juntos (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Esp. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Pasos de Zumba 4—5 p.m.	8 Boot Camp 9—10 a.m. Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 12—1 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable 1:15 - 3:15 p.m. Esp./Ing. Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp. Aprenda Ahorrar en Familia 4 - 5 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)	9 Asistencia con la solicitud de WIC 9 a.m.—12 p.m. Boot Camp 9—10 a.m. Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años) Baile Aeróbico 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Yoga en Familia 4—5 p.m. (Adultos y niños 10 años en adelante)	10 Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m.—12:45 p.m. Zumba Bajo Impacto 1:15—2:15 p.m. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Salud Mental: Depresión y Ansiedad 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Exámenes de Salud—EPDB 3—5 p.m. Zumba 4—5 p.m.	11 Grupo de Apollo para Padres De Niños Con Necesidades Especiales 9:30—11:00 a.m. Esp.	12 RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Esp. CENTRO ABIERTO DE 9:00AM - 12:30PM
14 Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m. Alimentos, Educación, Acceso, Apoyo, Juntos (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Esp. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Pasos de Zumba 4—5 p.m.	15 Boot Camp 9—10 a.m. Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 12—1 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable 1:15 - 3:15 p.m. Esp./Ing. Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp. Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)	16 Boot Camp 9—10 a.m. Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años) Taller Sobre La Salud Oral 10:30 - 11:30 a.m. Esp./Ing. Baile Aeróbico 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Yoga en Familia 4—5 p.m. (Adultos y niños 10 años en adelante)	17 Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m.—12:45 p.m. Zumba Bajo Impacto 1:15—2:15 p.m. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Salud Mental: Preservando Su Memoria 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Zumba 4—5 p.m.	18 RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Esp.	19  CENTRO CERRADO
21 Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m. Alimentos, Educación, Acceso, Apoyo, Juntos (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Esp. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Pasos de Zumba 4—5 p.m.	22 Boot Camp 9—10 a.m. Exámenes de Salud- EPDB 10 a.m.—1 p.m. Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 12—1 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable 1:15 - 3:15 p.m. Esp./Ing. Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp. Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)	23 Asistencia con la solicitud de WIC 9 a.m.—12 p.m. Boot Camp 9—10 a.m. Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años) Baile Aeróbico 12—1 p.m. Tai Chi 3—4 p.m. Yoga en Familia 4—5 p.m. (Adultos y niños 10 años en adelante)	24 Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m.—12:45 p.m. Zumba Bajo Impacto 1:15—2:15 p.m. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Salud Mental: Dormir Bien y el Bienestar Emocional 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Zumba 4—5 p.m.	25 	26  CENTRO CERRADO
28 Concurso de Disfraces* Boot Camp 9—10 a.m. Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m. Cuidando su Diabetes -EPDB 1 - 2 p.m. Esp./Ing. Alimentos, Educación, Acceso, Apoyo, Juntos (FEAST) 2:00—3:30 p.m. Esp. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Pasos de Zumba 4—5 p.m.	29 Concurso de Disfraces* Boot Camp 9—10 a.m. Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 12—1 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable 1:15 - 3:15 p.m. Esp./Ing. Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp. Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)	30 Concurso de Disfraces* Boot Camp 9—10 a.m. Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años) Baile Aeróbico 12—1 p.m. Pregunte al Dietista Registrada 2 - 3 p.m. Esp./Ing. Tai Chi 3—4 p.m. Yoga en Familia 4—5 p.m. (Adultos y niños 10 años en adelante)	31 Concurso de Disfraces* Boot Camp 9—10 a.m. Pilates 10:15—11:15 a.m. Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m.—12:45 p.m. Zumba Bajo Impacto 1:15—2:15 p.m. Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing. Salud Mental: Acaparamiento 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Zumba 4—5 p.m.	*Ganadores serán seleccionados el 1 de Noviembre  <p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh <p>Orientación para nuevos miembros</p> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	 <p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</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



7868 Van Nuys Blvd.
Panorama City, CA. 91402



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes - Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sabado: CERRADO



213.438.5497
CommunityResourceCenterLA.org