



Community Resource Center



PANORAMA CITY NOVEMBER 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	CENTER SERVICES - Member Services - Enrollment Services* • Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh - New Member Orientation <small>*Contact Center for Availability of Services</small> ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.		CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Eng.	
Boot Camp 9—10 a.m. 4 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.	Boot Camp 9—10 a.m. 5 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. Banking 101 4—5 p.m. Eng./Spa. Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 y/o)	Boot Camp 9—10 a.m. 6 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 5 y/o & up)	Boot Camp 9—10 a.m. 7 Healthcare Rights Legal Clinic 10:00 a.m. - 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: How Much is too Much? 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Zumba 4—5 p.m.	FLU SHOT CLINIC 10AM - 2PM Ages 3+ FREE FLU & COVID-19 Vaccine Event! (Free GIFT CARD w/ your Vaccination)	CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Eng. CENTER OPEN FROM 9:00 AM - 12:30 PM
Virtual Boot Camp 9:00 — 10:00 a.m. 11 VETERAN'S DAY CENTER CLOSED	Boot Camp 9—10 a.m. 12 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)	WIC Application Assistance 9 a.m. — 12 p.m. 13 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 5 y/o & up)	Boot Camp 9—10 a.m. 14 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: How to Administer Medication 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Health Screenings —EPDB 3—5 p.m. Zumba 4—5 p.m.	CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Spa. Mental Health First Aid (Part 1) 1—5 p.m. Spa.	
Virtual Boot Camp 9:00 — 10:00 a.m. 18 L.A. Care Consumer Advisory Committee Eng./Spa./Kh. 10 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.	Boot Camp 9—10 a.m. 19 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)	Boot Camp 9—10 a.m. 20 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. Ask the Registered Dietician 2-3 p.m. Eng./Spa. Tai Chi 3—4 p.m. Family Yoga 4—5 p.m. (Adults & Kids 5 y/o & up)	Boot Camp 9—10 a.m. 21 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: Resilience 2:45 - 3:45 p.m. Spa. Zumba 4—5 p.m.	Mental Health First Aid (Part 2) 1—5 p.m. Spa.	
Boot Camp 9—10 a.m. 25 Yoga 10:15—11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m. The Importance of Mental Health - 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.	Boot Camp 9—10 a.m. 26 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)	Boot Camp 9—10 a.m. 27 Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 y/o) Dance Aerobics 12—1 p.m. Child Lead Poisoning Prevention Workshop 1:30 - 2:30 p.m. Eng./Spa. Ask the Registered Dietician 2-3 p.m. Eng./Spa. Tai Chi 3—4 p.m. Family Yoga 4—5 p.m. (Adults & Kids 5 y/o & up)			

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



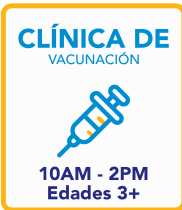





7868 Van Nuys Blvd.
Panorama City, CA. 91402



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



213.438.5497
CommunityResourceCenterLA.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	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!	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.		RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.— 12 p.m. Ing.	 CENTRO CERRADO
Boot Camp 9 — 10 a.m. 4 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.	Boot Camp 9—10 a.m. 5 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. Información Bancaria 4 - 5 p.m. Esp./Ing. Cocinando Saludable para Niños 4 — 5 p.m. (5 — 14 años)	Boot Camp 9 — 10 a.m. 6 Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años) Baile Aeróbico 12—1 p.m. Pregúntale a la Dietista Registrada 2 — 3 p.m. Esp./Ing. Tai Chi 3 — 4 p.m. Yoga en Familia 4 — 5 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)	Boot Camp 9—10 a.m. 7 Clinica legal de Derechos De Atención Medica Esp./Ing. 10:00 a.m. - 11:30 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: ¿Cuanto es Demasiado? 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Zumba 4 — 5 p.m.	RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.— 12 p.m. Ing.	 CLÍNICA DE VACUNACIÓN 10AM - 2PM Edades 3+ Evento Gratuito de Vacunación contra la Gripe y el Covid (Trajeta de Reglao GRATIS con su vacunación)
Boot Camp Virtual 9:00 — 10:00 a.m. 11  DÍA DE LOS VETERANOS CENTRO CERRADO	Boot Camp 9—10 a.m. 12 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)	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. Pregúntale a la Dietista Registrada 2 — 3 p.m. Esp./Ing. Tai Chi 3 — 4 p.m. Yoga en Familia 4 — 5 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)	Boot Camp 9—10 a.m. 14 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: Como Administrar Medicamento 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Exámenes de Salud—EPDB 3 — 5 p.m. Zumba 4 — 5 p.m.	RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.— 12 p.m. Esp.	 CENTRO CERRADO
Boot Camp Virtual 9:00 — 10:00 a.m. 18 Comité Asesor de Consumidores de L.A. Care Ing./ Esp./ Khm. 10 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.	Boot Camp 9—10 a.m. 19 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)	Boot Camp 9 — 10 a.m. 20 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. Pregúntale a la Dietista Registrada 2 — 3 p.m. Esp./Ing. Tai Chi 3 — 4 p.m. Yoga en Familia 4 — 5 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)	Boot Camp 9—10 a.m. 21 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: Resiliencia 2:45 - 3:45 p.m. Esp. Zumba 4 — 5 p.m.	Primeros Auxilios Salud Mental Pt. 2 1 - 5 p.m. Esp.	 CENTRO CERRADO
Boot Camp 9 — 10 a.m. 25 Yoga 10:15 — 11:15 a.m. Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m. La Importancia de la Salud Mental -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.	Boot Camp 9—10 a.m. 26 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)	Boot Camp 9 — 10 a.m. 27 Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años) Baile Aeróbico 12—1 p.m. Taller de prevención de intoxicación por plomo en niños 1:30 - 2:30 p.m. Esp./Ing Pregúntale a la Dietista Registrada 2 - 3 p.m. Esp./Ing. Tai Chi 3 — 4 p.m. Yoga en Familia 4 — 5 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)	 CENTRO CERRADO 		

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