



EAST L.A. DECEMBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Cooking Matters 2 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills: Make Every Day Count 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Kid's Art Club: Holiday Craft (Ages 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 3 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Little One & Me 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Understanding Neurodevelopmental Disorders & the Role of Caregivers 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:15 - 1:15 p.m.</p>	<p>The World of Juicing and Salads 4 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking [9 of 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>ESL Level 2 [7 of 10] 3 - 5 p.m. Eng.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng.</p>	<p>Healthy Eating Resource Fair 5 (Limited to First 150 People) 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Understanding High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Center Opens at 2 p.m. 6</p> <p>Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng. </p> <p>ESL Level 2 [8 of 10] 3 - 5 p.m. Eng.</p>	
<p>Cooking Matters 9 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills: Learning to let go 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 10 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Little One & Me 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Understanding Childhood Behaviors and Disorders 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Adult Art Workshop: Seasonal Gift Wrap With Printmaking 1:30 - 3:30 p.m.</p>	<p>The World of Juicing and Salads 11 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p>Healthy Cooking [10 of 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>ESL Level 2 [9 of 10] 3 - 5 p.m. Eng.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>CPR & First Aid (English) 12 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Understanding High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Anger Management Virtual 13 9:30 - 11 a.m. Eng. </p>	
<p>Cooking Matters 16 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills: Closing Cycles 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Kid's Art Club: Holiday Craft (Ages 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 17 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Little One & Me 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Health, Well-being and Fulfillment for Older Adults 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 1:30 - 2:30 p.m. Spa.</p> <p>Center Closes at 2:30 p.m.</p>	<p>The World of Juicing and Salads 18 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p>Healthy Cooking [11 of 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>ESL Level 2 Graduation [10 of 10] 3 - 5 p.m. Eng.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>Food Pantry 19 (Limited to First 100 People) 10 - 11 a.m.</p> <p>CPR & First Aid (Spanish) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Understanding High Blood Pressure 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Anger Management Virtual 20 9:30 - 11 a.m. Eng. </p> <p>Holiday Toy Giveaway (Children must be present) 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Center Closes at 1 p.m.</p>	
23	24	25	26	27	28
<p>CENTER CLOSED CENTRO CERRADO</p>					
30	31				
			<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</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><small>*Contact Center for Availability of Services</small></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 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. DICIEMBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Cocinado Saludable 2 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida: Cada día Cuenta 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños: Arte Festiva (Edades 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Aplicaciones de Cal-Fresh 3 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Comprender los Trastornos del Neurodesarrollo y el Papel de los Cuidadores 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:15 - 1:15 p.m.</p>	<p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 4 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Cocinando Saludable [9 de 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>ESL Nivel 2 [7 de 10] 3 - 5 p.m. Ing.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>Feria de Recursos Para la Alimentación Saludable 5 (Limitado a las Primeras 150 Personas) 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Entendiendo la Presión Arterial Alta 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Centro Habre a las 2 p.m. 6</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p>ESL Nivel 2 [8 de 10] 3 - 5 p.m. Ing.</p>	
<p>Cocinado Saludable 9 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida: Aprendiendo a Dejar ir 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Aplicaciones de Cal-Fresh 10 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Comprender los Comportamientos y Trastornos de la Infancia 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Taller de Arte Para Adultos: Papel de Regalo de Temporada con Grabado 1:30 - 3:30 p.m.</p>	<p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 11 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Cocinando Saludable [10 de 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>ESL Nivel 2 [9 de 10] 3 - 5 p.m. Ing.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>RCP y Primeros Auxilios (Inglés) 12 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Entendiendo la Presión Arterial Alta 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Clase de Manejo de la Ira - Virtual 13 9:30 - 11 a.m. Ing. </p>	
<p>Cocinado Saludable 16 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida: Cerrando Ciclos 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños: Arte Festiva (Edades 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Aplicaciones de Cal-Fresh 17 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Salud, Bienestar y Plenitud Para Adultos Mayores 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 1:30 - 2:30 p.m. Esp.</p> <p>Centro Cierra a las 2:30 p.m.</p>	<p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 18 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Cocinando Saludable [11 de 12] 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>ESL Nivel 2 Graduación [10 de 10] 3 - 5 p.m. Ing.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>Despensa de Alimentos (Limitado a las Primeras 100 Personas) 19 10 - 11 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (Español) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Entendiendo la Presión Arterial Alta 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Clase de Manejo de la Ira - Virtual 20 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p>Sorteo de Juguetes Navideños (Los Niños Deben Estar Presentes) 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Centro Cierra a la 1 p.m.</p>	
23	24	25	26	27	28
<h1 style="margin: 0;">CENTER CLOSED</h1> <h2 style="margin: 0;">CENTRO CERRADO</h2>					
30	31				
			<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p>	<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><small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small></p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</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. 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