



EL MONTE DECEMBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 a.m. - 11 a.m. (Eng. & Spa.) The World of Juicing & Salads 11:15 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Salsa Dance Aerobics 12 p.m. - 1 p.m. Salsa Dance Aerobics 1 p.m. - 2 p.m. Homework Help 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p>CANDY CANE DAY (Wear red & white)</p>	<p>Yoga: Breathing & Stretching 9 a.m. - 10 a.m. New Member Orientation (\$10 GIFTCARD) REGISTRATION REQUIRED 11 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Healthy Lifestyle Program 11 a.m. - 12:30 p.m. (Spa.) Healthy Lifestyle Program 1 p.m. - 2:30 p.m. (Eng.) Family Bingo Night 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>RAFFLES ALL DAY!</p> <p>Cal-Fresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m. Physical Fitness (Winter Edition) 9 a.m. - 10 a.m. Salsa Dance Aerobics (Winter Edition) 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics (Winter Edition) 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Healthy Cooking Class for Kids (Winter Edition) (5 yrs old & up) 3:45 p.m. - 4:45 p.m. DMH: How Much is Too Much 4:00 p.m. - 5:00 p.m. (Eng. & Spa.)</p>	<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Yoga: Breathing & Stretching 10 a.m. - 11 a.m. Congestive Heart Failure 10 a.m. - 11:30 a.m. (Mandarin) Parenting Class: Opening Doors 3 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.) Kids Arts & Crafts 3 p.m. - 4:30 p.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.)</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 a.m. - 11 a.m. (Eng. & Spa.) The World of Juicing & Salads 11:15 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Salsa Dance Aerobics 12 p.m. - 1 p.m. Salsa Dance Aerobics 1 p.m. - 2 p.m. Homework Help 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p>HOLIDAY HEADGEAR</p>	<p>Yoga: Breathing & Stretching 9 a.m. - 10 a.m. Healthy Lifestyle Program 11 a.m. - 12:30 p.m. (Spa.) Healthy Lifestyle Program 1 p.m. - 2:30 p.m. (Eng.) CPR & First Aid 1 p.m. - 4 p.m. (Spa.) (14 yrs & Older) Register at Freecprla.com Family Bingo Night 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m. Physical Fitness 9 a.m. - 10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Holiday Resource Fair 2:30 p.m. - 4:30 p.m. Healthy Cooking Class for Kids (5 yrs old & up) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Yoga: Breathing & Stretching 10 a.m. - 11 a.m. Asthma 10 a.m. - 11:30 a.m. (Mandarin) Parenting Class: Opening Doors 3 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.) Kids Arts & Crafts 3 p.m. - 4:30 p.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.)</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Diabetes Basics 10:15 a.m. - 11 a.m. (Eng. & Spa.) The World of Juicing & Salads 11:15 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.) Resource Connection: Technical Support REGISTRATION REQUIRED 2 p.m. - 3:30 p.m. (Eng. & Spa.) Homework Help 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p>UGLY SWEATER DAY</p>	<p>Yoga: Breathing & Stretching 9 a.m. - 10 a.m. CPR & First Aid 1 p.m. - 4 p.m. (Eng.) (14 yrs & Older) Register at Freecprla.com Healthy Lifestyle Program 11 a.m. - 12:30 p.m. (Spa.) Healthy Lifestyle Program 1 p.m. - 2:30 p.m. (Eng.) Family Bingo Night 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m. Physical Fitness 9 a.m. - 10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Healthy Cooking Class for Kids (5 yrs old & up) 3:45 p.m. - 4:45 p.m. DMH: How Much is Too Much 4:00 p.m. - 5:00 p.m. (Chi.)</p>	<p>Yoga: Breathing & Stretching 10 a.m. - 11 a.m. Parenting Class: Opening Doors 3 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.) Kids Arts & Crafts 3 p.m. - 4:30 p.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2 p.m. - 4:30 p.m. (Spa.)</p>	<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Healthy Cooking Class 10:30 a.m. - 12 p.m. (Eng. & Spa.)</p> <p>CENTER CLOSSES AT NOON</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CENTER CLOSED CENTRO CERRADO</p>					<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p></p> <p>CRC Website</p>	<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* - 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>	

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

3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731

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

213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org



EL MONTE DICIEMBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Conceptos Básicos de la Diabetes 10:15 a.m. - 11 a.m. (Ing. y Esp.) El Mundo de Jugos y Ensaladas 11:15 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.) Baile de Salsa Aeróbico 12 p.m. - 1 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 1 p.m. - 2 p.m. Ayuda con la Tarea 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p>DÍA DEL BORDON FESTIVO (Vestirse de blanco y rojo)</p>	<p>Yoga: Respiración y Estiramiento 9 a.m. - 10 a.m. Orientación Para Nuevos Miembros (TARJETA DE REGALO - \$10) REGISTRACION REQUERIDA 11 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.) Programa Para Un Estilo De Vida Saludable 11 a.m. - 12:30 p.m. (Esp.) Programa Para Un Estilo De Vida Saludable 1 p.m. - 2:30 p.m. (Ing.) Noches de Bingo en Familia 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>RIFAS TODO EL DIA!</p> <p>Inscripción de Cal-Fresh 9 a.m. - 4 p.m. Entrenamiento Físico (Edición de Invierno) 9 a.m. - 10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico (Edición de Invierno) 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico (Edición de Invierno) 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (Edición de Invierno) (5 años o más) 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Ing. y Esp.) DMH: Cuánto es demasiado? 4:00 p.m. - 5:00 p.m. (Ing. y Esp.)</p>	<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Yoga: Respiración y Estiramiento 10 a.m. - 11 a.m. Insuficiencia Cardíaca Congestiva 10 a.m. - 11:30 a.m. (Mandarín) Clases para Padres: Abriendo Puertas 3 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.) Artes y Manualidades para Niños 3 p.m. - 4:30 p.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.)</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Conceptos Básicos de la Diabetes 10:15 a.m. - 11 a.m. (Ing. y Esp.) El Mundo de Jugos y Ensaladas 11:15 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.) Baile de Salsa Aeróbico 12 p.m. - 1 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 1 p.m. - 2 p.m. Ayuda con la Tarea 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p>SOMBREROS FESTIVOS</p>	<p>Yoga: Respiración y Estiramiento 9 a.m. - 10 a.m. Programa Para Un Estilo De Vida Saludable 11 a.m. - 12:30 p.m. (Esp.) Programa Para Un Estilo De Vida Saludable 1 p.m. - 2:30 p.m. (Ing.) RCP y Primeros Auxilios 1 p.m. - 4 p.m. (Esp.) (Mayores de 14 años) Regístrese en freecprla.com Noches de Bingo en Familia 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>Inscripción de Cal-Fresh 9 a.m. - 4 p.m. Entrenamiento Físico 9 a.m. - 10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Ing. y Esp.) (5 años o más)</p>	<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Yoga: Respiración y Estiramiento 10 a.m. - 11 a.m. Asma 10 a.m. - 11:30 a.m. (Mandarín) Clases para Padres: Abriendo Puertas 3 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.) Artes y Manualidades para Niños 3 p.m. - 4:30 p.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.)</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Conceptos Básicos de la Diabetes 10:15 a.m. - 11 a.m. (Ing. y Esp.) El Mundo de Jugos y Ensaladas 11:15 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.) Conexión de Recursos: Apoyo Técnico REGISTRACION REQUERIDA 2 p.m. - 3:30 p.m. (Ing. y Esp.) Ayuda con la Tarea 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p>DÍA DE SUÉTER DIVERTIDO</p>	<p>Yoga: Respiración y Estiramiento 9 a.m. - 10 a.m. Programa Para Un Estilo De Vida Saludable 11 a.m. - 12:30 p.m. (Esp.) Programa Para Un Estilo De Vida Saludable 1 p.m. - 2:30 p.m. (Ing.) RCP y Primeros Auxilios 1 p.m. - 4 p.m. (Ing.) (Mayores de 14 años) Regístrese en freecprla.com Noches de Bingo en Familia 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>Inscripción de Cal-Fresh 9 a.m. - 4 p.m. Entrenamiento Físico 9 a.m. - 10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30 p.m. - 2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30 p.m. - 3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños 3:45 p.m. - 4:45 p.m. (Ing. y Esp.) (5 años o más) DMH: Cuánto es demasiado? 4:00 p.m. - 5:00 p.m. (Chi.)</p>	<p>Yoga: Respiración y Estiramiento 10 a.m. - 11 a.m. Clases para Padres: Abriendo Puertas 3 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.) Artes y Manualidades para Niños 3 p.m. - 4:30 p.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2 p.m. - 4:30 p.m. (Esp.)</p>	<p>Zumba 9 a.m. - 10 a.m. Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. (Ing. y Esp.)</p> <p>CENTRO CIERRA A LAS 12</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
23	24	25	26	27	28
<p>CENTER CLOSED CENTRO CERRADO</p>					<p>CENTRO CERRADO</p>
30	31				
<p>CENTRO CERRADO</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>		<p></p> <p>CRC Sitio de Web</p>	<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>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</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**



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



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



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org