




Community Resource Center



LYNWOOD DECEMBER 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2- 3:30 p.m. Spa. Self-Esteem 4- 5 p.m. Spa.	2 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Control Your Diabetes 1- 2 p.m. Spa. Osteoporosis and Exercise 3- 4 p.m Spa. Mindful Meditation 3- 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4- 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5- 6 p.m	3 Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12:15 p.m. Feel Better without Antibiotics 2- 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3- 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	4 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Understanding Menopause 3- 4 p.m. Spa Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa	5 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Spa Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Domestic Violence Support Group 3:30 p.m. - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	6 Toy,Turkey/Ham Giveaway + Healthy Eating Resource Fair 9:30-While Supplies Last Receive a \$20 Gift Card 
Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2- 3:30 p.m. Spa. Healing Through Art 4- 5 p.m. Spa.	9 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Healthy Weight for Life 1- 2 p.m. Spa. Elastic Band to Burn 3- 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3- 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4- 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5- 6 p.m	10 Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12:15 p.m. Stress Management 2- 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3- 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	11 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. What are Sexually Transmitted Diseases (STD'S) 3- 4 p.m. Spa Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa	12 	13 
Member Mondays* 9 a.m. - 4 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2- 3:30 p.m. Spa. Relax Using Art 4- 5 p.m. Spa.	16 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 -12:15 p.m. Birth Control Options 3- 4 p.m. Spa Mindful Meditation 3- 4 p.m. Spa. Festive Focus - Eat, Drink and be Healthy 4- 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4- 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5- 6 p.m	17 Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12:15 p.m. Heart Healthy Eating 2- 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3- 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Stay Healthy During the Holidays 4- 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	18 Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Neurodevelopmental Disorders 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa	19 	20 
23					
24					
25					
26					
27					
28					
					
30 	31 	31 L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m. Medi-Cal Enrollments (Monday - Friday) 9 a.m. - 5 p.m. Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m. CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m. *L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending a class on Monday	31 	31 	31  CRC Website

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>*Lunes de Miembros 2</p> <p>9 a.m. - 4 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>3</p> <p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Controla Tu Diabetes 1 - 2 p.m. Esp. La Osteoporosis Y el Ejercicio 3 - 4 p.m. Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Actividad Física Para Personas de la Tercera Edad y Descapacidades 10 - 11 a.m. Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12:15 p.m. Sientase Mejor Sin Antibióticos 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>5</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Cómo entender la menopausia 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en Familia (Edades 6 +) 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>6</p> <p>RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Esp. Artes y Manualidad Para Niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 p.m. - 5 p.m. Cocina Saludable Para Niños(Edades 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>7</p> <p>Sorteo de juguetes, pavo/jamón y feria de recursos para alimentación saludable 9:30 hasta agotar existencias Reciba una tarjeta de regalo de \$20</p> 
<p>*Lunes de Miembros 9</p> <p>9 a.m. - 4 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Curacion a traves del Arte 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>10</p> <p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Peso Saludable de Por Vida 1 - 2 p.m. Esp. Banda Elástica Quema- Calorias 3 - 4 p.m. Esp. Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Actividad Física Para Personas de la Tercera Edad y Descapacidades 10 - 11 a.m. Clase de Lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12:15 p.m. Consejos para Manejar el Estrés 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. ¿Qué Son Las Enfermedades de Tansmisión Sexual? 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en Familia (Edades 6 +) 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>13</p> 	<p>14</p> 
<p>*Lunes de Miembros 16</p> <p>9 a.m. - 4 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Relájese Utilizando el Arte 4 - 5 p.m. Esp.</p>	<p>17</p> <p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 -12:15 p.m. Métodos Anticonceptivos 3 - 4 p.m. Esp. Meditación Consciente 3 - 4 p.m. Esp. Celebrando con Toda Seguridad 4 - 5 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Actividad Física Para Personas de la Tercera Edad y Descapacidades 10 - 11 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12:15 p.m. Comiendo Saludable para el Corazon 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Mantenerse Saludable Durante Dias Festivos 4-5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>19</p> <p>Exámenes de Presión Arterial 10 - 3:30 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Trastornos Infantiles 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en Familia (Edades 6 +) 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.</p>	<p>20</p> 	<p>21</p> 
23	24	25	26	27	28
					
30	31		<p>Orientación y Servicio al Miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m. Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de Inscripción Para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de Inscripción Para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. *Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los lunes</p>	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</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