



# Community Resource Center



# PANORAMA CITY JANUARY 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>BLUE</b> Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p><b>GREEN</b> Appointment &amp; Registration required.</p>	<p><b>CENTER SERVICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Member Services</li> <li>Enrollment Services*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> <li>New Member Orientation</li> </ul> </li> </ul> <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	<p><b>HAPPY NEW YEAR</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>1</b> <b>Virtual Boot Camp</b> <b>2</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>3</b> <b>Virtual CPR &amp; First Aid (Ages 14+)</b>  Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Eng.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>6</b> <b>Virtual Boot Camp</b>  9 — 10 a.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>7</b> <b>Virtual Boot Camp</b>  9 — 10 a.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Spa.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>8</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 10:30 — 11:30 a.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>9</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>Mental Health: Holiday Blues</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Health Screenings —EPDB</b> 3 — 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>10</b> <b>Support Group for Parents of Children with Special Needs</b> 9:30 — 11:00 a.m. Spa.</p>	<p><b>11</b> <b>CPR &amp; First Aid (Ages 14+)</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Eng.</p> <p><b>CENTER OPEN FROM 8:00 — 11:30 AM</b></p>
<p><b>13</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12:30 a.m. — 1:30 p.m.</p> <p><b>Asthma</b> 1:30 — 3:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>Zumba Steps</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>14</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Vision Boards</b> 4 — 5 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p><b>15</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 10:30 — 11:30 a.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Oral Health Workshop</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>16</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>Mental Health: Social Isolation</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>17</b> <b>CPR &amp; First Aid (Ages 14+)</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Spa.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>20</b> <b>Virtual Boot Camp</b>  9 — 10 a.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>MLK DAY</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>21</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Savings</b> 4 — 5 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p><b>22</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 10:30 — 11:30 a.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>23</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>Mental Health: Know the Scams, Don't be a Victim</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>24</b> <b>Healthcare Rights Legal Clinic</b> 10:00 — 11:30 a.m. Eng./Spa.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>27</b> <b>Virtual Boot Camp</b>  9 — 10 a.m.</p> <p><b>L.A. Care Consumer Advisory Committee</b> 11 a.m. — 1:30 p.m. Eng./Spa./Khm.</p> <p><b>Taking Care of Your Heart - EPDB</b> 2 — 3 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>Zumba Steps</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>28</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Health Screenings - EPDB</b> 10 a.m. — 1 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p><b>29</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 10:30 — 11:30 a.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>30</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> <b>2</b> — 4 p.m. Eng.</p> <p><b>Mental Health: Emotional Intelligence</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>QR Code</b></p> <p><b>CRC Website</b></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 & Wednesday: **10 a.m. - 6 p.m.**  
Tuesday & Thursday: **9 a.m. - 5 p.m.**  
Friday: **8 a.m. - 4 p.m.**  
Saturday: **CLOSED**



**213.438.5497**  
[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>AZUL</b> Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p><b>VERDE</b> Por cita y registro solamanete.</p>	<p><b>SERVICIOS DEL CENTRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Servicios a los miembros</li> <li>Servicios de Inscripción*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh</li> </ul> </li> <li>Orientación para nuevos miembros</li> </ul> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p>	<p><b>FELIZ AÑO NUEVO</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>1</b> <b>Boot Camp Virtual</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>2</b> <b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>3</b> <b>Virtual RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+)</b> Regístrese en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Ing.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>4</b> <b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>6</b> <b>Boot Camp Virtual</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>7</b> <b>Boot Camp Virtual</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias</b> 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>8</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 10:30—11:30 a.m. (0—5 años)</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>9</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>Salud Mental: Triste Temporada</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Exámenes de Salud—EPDB</b> 3 — 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>10</b> <b>Grupo de Apolo para Padres De Niños Con Necesidades Especiales</b> 9:30 — 11:00 a.m. Esp.</p>	<p><b>11</b> <b>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+)</b> Regístrese en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Ing.</p> <p><b>CENTRO ABIERTO DE 8:00 — 11:30 AM</b></p>
<p><b>13</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p><b>Asma</b> 1:30 — 3:00 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>Pasos de Zumba</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>14</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cultivando Familias</b> 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Tableros de Visión</b> 4 — 5 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable para Niños</b> 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p><b>15</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 10:30—11:30 a.m. (0—5 años)</p> <p><b>Taller Sobre la Salud Oral</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>16</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>Salud Mental: Aislamiento Social</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>17</b> <b>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+)</b> Regístrese en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Esp.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>18</b> <b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>20</b> <b>Boot Camp Virtual</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>DÍA DE MARTIN LUTHER KING</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>21</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cultivando Familias</b> 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Ahorros</b> 4 — 5 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable para Niños</b> 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p><b>22</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 10:30—11:30 a.m. (0—5 años)</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>23</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>Salud Mental: Conozca las Estafas, No sea Víctima</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>24</b> <b>Clinica Legal de Derechos de Atención Médica</b> 10:00 — 11:30 a.m. Esp./Ing.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>25</b> <b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>27</b> <b>Boot Camp Virtual</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Comité Asesor de Consumidores de L.A. Care</b> 11:00 a.m. — 1:30 p.m. Ing./ Esp./ Khm.</p> <p><b>Cuidando su Corazón -EPDB</b> 2 — 3 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>Pasos de Zumba</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>28</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Exámenes de Salud — EPDB</b> 10:00 a.m. — 1:00 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cultivando Familias</b> 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Cocinando Saludable para Niños</b> 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p><b>29</b> <b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 10:30—11:30 a.m. (0—5 años)</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>30</b> <b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>Salud Mental: Inteligencia Emocional</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>31</b> <b>CENTRO CERRADO</b></p> <p><b>CRC Sitio de Web</b></p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></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 y Miércoles: 10 a.m. - 6 p.m.  
Martes y Jueves: 9 a.m. - 5 p.m.  
Viernes: 8 a.m. - 4 p.m.  
Sábado: Cerrado



213.438.5497  
CommunityResourceCenterLA.org