






SOUTH LOS ANGELES JANUARY 2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 CRC Website	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!	HAPPY NEW YEAR  CENTER CLOSED	CENTER CLOSED CENTRO CERRADO		
CENTER CLOSED	CENTER CLOSED	Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority; Hypertension Management 10:30 - 11:30 a.m. S.O.U.L. Circle 2 - 3 p.m. Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Dance Fitness 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.	CENTER CLOSED
Yoga 9 - 10 a.m. Meditation and Healing 10:15 - 11:15 a.m. Diaper Distribution 9:30 a.m. - 4:30 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits and Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Family Fitness 3 - 4 p.m. How to Manage Diabetes (English) 4 - 5 p.m.	Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Financial Literacy Vision Board Workshop (Spanish) 11 a.m. - 12 p.m. Financial Literacy Vision Board Workshop (English) 12 - 1 p.m. Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Dance Fitness 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.	CENTER CLOSED
MLK DAY  CENTER CLOSED	Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits and Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Family Fitness 3 - 4 p.m. How to Manage Diabetes (Spanish) 4 - 5 p.m.	Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority; Stroke Prevention & Recovery 10:30 - 11:30 a.m. How to Manage Diabetes (Spanish) 4 - 5 p.m. Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Dance Fitness 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.	Inspiring Wellbeing Through Healthy Living for Older Adults 10 a.m. - 12 p.m.
CPR & First Aid (English) 10:30 a.m. - 1:30 p.m. CPR & First Aid (Spanish) 2:00 - 5:00 p.m.	CPR Online (English) 9:00 a.m. - 12:00 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits and Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Family Fitness 3 - 4 p.m.	Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Dance Fitness 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.	Medi-Cal Enrollment Services (Monday - Friday) 9 a.m. - 4 p.m. L.A. Care Member Services (Monday - Friday) 9 a.m. - 4 p.m.

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**



5710 CRENSHAW BLVD
LOS ANGELES, CA 90043



CENTER HOURS:

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



213-428-1410

SoLACRC@lacare.org

CommunityResourceCenterLA.org



SUR DE LOS ÁNGELES

ENERO

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* <ul style="list-style-type: none"> • 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>	<p>FELIZ AÑO NUEVO</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>CENTER CLOSED CENTRO CERRADO</p>		
		<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción al Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Tu Salud es Una Prioridad; Manejo de La Hipertensión 10:30 - 11:30 a.m. S.O.U.L. Circle 2 - 3 p.m. Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Clase de Baile 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p>	
<p>Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Distribución De Pañales 9:30 a.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea 12 - 1:30 p.m. Fitness en Familia 3 - 4 p.m. Cómo Manejar Diabetes (Ingles) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción al Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Taller de Consejo de visión de Educación Financiera (Español) 11 a.m. - 12 p.m. Taller de Consejo de visión de Educación Financiera (Ingles) 12 - 1 p.m. Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Clase de Baile 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p>	
	<p>Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea 12 - 1:30 p.m. Fitness en Familia 3 - 4 p.m. Cómo Manejar Diabetes (Español) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción al Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Tu Salud es Una Prioridad; Prevención y Recuperación de Accidentes Cerebrovasculares 10:30 - 11:30 a.m. Cómo Manejar Diabetes (Español) Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Clase de Baile 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Inspirando Bienestar a Través de una Vida Saludable para Adultos Mayores 10 a.m. - 12:00 p.m.</p>
<p>RCP Y Primeros Auxilios (Ingles) 10:30 a.m. - 1:30 p.m. RCP Y Primeros Auxilios (Español) 2:00 - 5:00 p.m.</p>	<p>RCP Y Primeros Auxilios Virtual (Ingles) 9 a.m. - 12 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea 12 - 1:30 p.m. Fitness en Familia 3 - 4 p.m.</p>	<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción al Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. Movin' & Groovin Clase de Baile 2 - 3 p.m. Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios a los Miembros de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</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**



5710 CRENSHAW BLVD
LOS ANGELES, CA 90043



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



213-428-1410
SoLACRC@lacare.org
CommunityResourceCenterLA.org