


















# Community Resource Center



# WILMINGTON JANUARY 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>Medi-Cal Enrollments</b> (Mon - Fri) 8:30 a.m. - 3:30 p.m. <b>CalFresh Enrollments</b> (Mon - Fri) 8:30 a.m. - 3:30 p.m. <b>L.A. Care Member Services</b> (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m. <b>Housing, DPSS, &amp; Utility Support</b> (Mon.-Wed.) 9 a.m. - 4 p.m. <b>L.A. Care New Member Orientations Walk Ins</b> (Thursdays) 1 - 3 p.m.					
		<b>1</b> <b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Suicide Awareness, Prevention and Resilience</b> (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Lactation Class</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>CPR &amp; First Aid</b> <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> (Virtual in Eng.) (Spa. in person) 2 - 5 p.m. <b>Colorectal Basics</b> 3:30 - 4:30 p.m.	<b>2</b> <b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>ESL</b> 10 a.m.- 12 p.m. <b>Tiny Tots Playdate</b> (ages 3+) 10:30 - 11:15 a.m. <b>Wilmington Walks</b> 1:15 - 2 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>Life Skills</b> 4 - 5 p.m. <b>Lego Builders</b> (ages 5+) 4 - 5 p.m.	<b>3</b> <b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>Court Appointed Parenting Class</b> 12:15- 1:45 p.m. <b>Salads &amp; Juicing 101</b> 1 - 2 p.m. <b>Social Hour</b> 2:30 - 4:30 p.m.	<b>4</b> 
<b>6</b> 	<b>7</b> 	<b>8</b> <b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m. <b>Health Advocates SSI/SSDI Assistance</b> 10 a.m. - 12 p.m. <b>Baby and Me</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Circuit Training</b> 2 - 3 p.m. <b>Healthy Cooking</b> 3:15 - 4:30 p.m. <b>Paint! Sip! Snack!</b> 4 - 5 p.m.	<b>9</b> <b>Member Tuesday's</b> 9 a.m. - 4 p.m. <b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> (Spa.) 10 - 11 a.m. <b>Mind Matters</b> (Spa.) 11 a.m. - 1 p.m. <b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Alzheimer's Workshop</b> (Eng.) 12:30 - 1:30 p.m. <b>Kids Healthy Cooking</b> 3:45 - 5 p.m.	<b>10</b> <b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Neurodevelopmental Disorders</b> (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Child Birthing Class</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Lunch &amp; Learn to Budget</b> 12:30 - 1:30 p.m.	<b>11</b> 
<b>13</b> <b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m. <b>Health Advocates SSI/SSDI Assistance</b> 10 a.m. - 12 p.m. <b>Baby and Me</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Circuit Training</b> 2 - 3 p.m. <b>Healthy Cooking</b> 3:15 - 4:30 p.m. <b>Paint! Sip! Snack!</b> 4 - 5 p.m.	<b>14</b> <b>Member Tuesday's</b> 9 a.m. - 4 p.m. <b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> (Spa.) 10 - 11 a.m. <b>Mind Matters</b> (Spa.) 11 a.m. - 1 p.m. <b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Alzheimer's Workshop</b> (Eng.) 12:30 - 1:30 p.m. <b>Kids Healthy Cooking</b> 3:45 - 5 p.m.	<b>15</b> <b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Neurodevelopmental Disorders</b> (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Child Birthing Class</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Lunch &amp; Learn to Budget</b> 12:30 - 1:30 p.m.	<b>16</b> <b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>ESL</b> 10 a.m.- 12 p.m. <b>Mommy Circle</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Wilmington Walks</b> 1:15 - 2 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>Life Skills</b> 4 - 5 p.m. <b>Lego Builders</b> (ages 5+) 4 - 5 p.m.	<b>17</b> <b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m. <b>New Member Orientations</b> 10:30 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>Court Appointed Parenting Class</b> 12:15- 1:45 p.m. <b>Salads &amp; Juicing 101</b> 1 - 2 p.m.	<b>18</b> 
<b>20</b> 	<b>21</b> <b>Member Tuesday's</b> 9 a.m. - 4 p.m. <b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> (Spa.) 10 - 11 a.m. <b>Mind Matters</b> (Spa.) 11 a.m. - 1 p.m. <b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Alzheimer's Workshop</b> (Eng.) 12:30 - 1:30 p.m. <b>Kids Healthy Cooking</b> 3:45 - 5 p.m.	<b>22</b> <b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Behaviors &amp; Disorders of Minors</b> (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Lactation Class</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Overdose Prevention Workshop</b> 2 - 4 p.m. <b>Asthma Basics</b> 3:30 - 4:30 p.m.	<b>23</b> <b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>ESL</b> 10 a.m.- 12 p.m. <b>Mommy Circle</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Wilmington Walks</b> 1:15 - 2 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>CalFresh Orientations</b> 2 - 3 p.m. <b>Life Skills</b> 4 - 5 p.m. <b>Lego Builders</b> (ages 5+) 4 - 5 p.m.	<b>24</b> <b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>Court Appointed Parenting Class</b> 12:15- 1:45 p.m. <b>Salads &amp; Juicing 101</b> 1 - 2 p.m.	<b>25</b> 
<b>27</b> <b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m. <b>Health Advocates SSI/SSDI Assistance</b> 10 a.m. - 12 p.m. <b>Baby and Me</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Circuit Training</b> 2 - 3 p.m. <b>Healthy Cooking</b> 3:15 - 4:30 p.m. <b>Paint! Sip! Snack!</b> 4 - 5 p.m.	<b>28</b> <b>Member Tuesday's</b> 9 a.m. - 4 p.m. <b>Step Exercise</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrition &amp; Fitness Coaching</b> (Spa.) 10 - 11 a.m. <b>Mind Matters</b> (Spa.) 11 a.m. - 1 p.m. <b>Chair Yoga</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Alzheimer's Workshop</b> (Eng.) 12:30 - 1:30 p.m. <b>Kids Healthy Cooking</b> 3:45 - 5 p.m.	<b>29</b> <b>Tone Fitness Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Google Tech</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Immigration, Adaption, &amp; Resilience</b> (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Child Birthing Class</b> 11 a.m. - 12 p.m.	<b>30</b> <b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m. <b>ESL</b> 10 a.m.- 12 p.m. <b>Mommy Circle</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Wilmington Walks</b> 1:15 - 2 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>Life Skills</b> 4 - 5 p.m. <b>Lego Builders</b> (ages 5+) 4 - 5 p.m.	<b>31</b> <b>Cardio Dance Class</b> 9 - 10 a.m. <b>Stretch Class</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>Court Appointed Parenting Class</b> 12:15- 1:45 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**



911 North Avalon Blvd  
Wilmington, CA 90744



**CENTER HOURS:**











Monday - Friday: **8:30 a.m. - 5 p.m.**  
Saturday: **CLOSED**



213.428.1490

CommunityResourceCenterLA.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Inscripción de Medical (Lun - Vie) 8:30 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Inscripción de Calfresh (Lun - Vie) 8:30 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>L.A. Care servicio al Miembro (Lun- Vie) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Apoyo de Desalojo, Vivienda, de Servicios Públicos, y DPSS (Lun.-Mier.) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>L.A. Care Miembros Orientaciones (jueves) 1 - 3 p.m.</p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>	<p><b>FELIZ AÑO NUEVO</b></p> <p>CENTRO CERRADO</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
 <p>CENTRO CERRADO</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnología Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Concientización, Prevención y Resiliencia del Suicidio (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Clase de Lactancia 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>RCP/Primeros Auxilios freecprla.com (Virtual en Eng.) (Spa. en persona) 2 - 5 p.m.</p> <p>Conceptos Basicos Colorectales 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m.- 12 p.m.</p> <p>Tiempo de Niños Pequeños (edades 3+) 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Paseo por Wilmington 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Habilidades para la Vida 4 - 5 p.m.</p> <p>Constructores de legos (edad 5+) 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Clase para Padres Designado por la Corte 12:15- 1:45 p.m.</p> <p>Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Hora Social 2:30 - 4:30 p.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia con SSI/SSDI 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Bebe y yo 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Entrenamiento de circuito 2 - 3 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p>¡Pintar! ¡Sorbo! ¡Bocadillo! 3:15 - 4:30 p.m.</p>	<p><b>Martes de Miembros</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m.</p> <p>Consejos de nutrición y fitness (Spa.) 10 - 11 a.m.</p> <p>La Mente Importa (Spa.) 11 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Taller Sobre el Alzheimer (Eng.) 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Niños Cocina Saludable 3:45 - 5 p.m.</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnología Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Trastornos del neurodesarrollo (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Clase de Parto 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Almuerzo y aprende hacer un Presupuesto 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m.- 12 p.m.</p> <p>Circulo de Mami 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Paseo por Wilmington 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Habilidades para la Vida 4 - 5 p.m.</p> <p>Constructores de legos (edad 5+) 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Orientaciones para nuevos miembros 10:30 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Clase para Padres Designado por la Corte 12:15- 1:45 p.m.</p> <p>Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
 <p>DÍA DE MARTIN LUTHER KING</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p><b>Martes de Miembros</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m.</p> <p>Consejos de nutrición y fitness (Spa.) 10 - 11 a.m.</p> <p>Mind Matters (Spa.) 11 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Taller Sobre el Alzheimer (Eng.) 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Niños Cocina Saludable 3:45 - 5 p.m.</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnología Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Comportamientos y Trastornos de Menores (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Clase de Lactancia 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Taller de Prevención de Sobredosis 2 - 4 p.m.</p> <p>Conceptos Basicos de Asma 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m.- 12 p.m.</p> <p>Circulo de Mami 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Paseo por Wilmington 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Orientaciones de CalFresh 2 - 3 p.m.</p> <p>Habilidades para la Vida 4 - 5 p.m.</p> <p>Constructores de legos (edad 5+) 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Clase para Padres Designado por la Corte 12:15- 1:45 p.m.</p> <p>Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p><b>Kickboxing</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia con SSI/SSDI 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Bebe y yo 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Entrenamiento de circuito 2 - 3 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p>¡Pintar! ¡Sorbo! ¡Bocadillo! 3:15 - 4:30 p.m.</p>	<p><b>Martes de Miembros</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m.</p> <p>Consejos de nutrición y fitness (Spa.) 10 - 11 a.m.</p> <p>La Mente Importa (Spa.) 11 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Taller Sobre el Alzheimer (Eng.) 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Niños Cocina Saludable 3:45 - 5 p.m.</p>	<p><b>Clase de Tonificación</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnología Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Inmigración, Adaptación y Resiliencia (Spa.) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Clase de Parto 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p><b>Cardio Mix</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m.- 12 p.m.</p> <p>Circulo de Mami 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Paseo por Wilmington 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Habilidades para la Vida 4 - 5 p.m.</p> <p>Constructores de legos (edad 5+) 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Baile de Cardio</b> 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Clase para Padres Designado por la Corte 12:15- 1:45 p.m.</p>	<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>GRIS</b> Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</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**



911 North Avalon Blvd  
Wilmington, CA 90744



**HORARIO DEL CENTRO:**  
Lunes a Viernes: 8:30 a.m. - 5 p.m.  
Sabado: CERRADO



213.428.1490  
CommunityResourceCenterLA.org