



# INGLEWOOD FEBRUARY 2025

## Community Resource Center

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>Covered California Enrollments</b> Wednesdays 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p><b>CalFresh Assistance</b> Thursdays <b>EXCEPT 2/13</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Due to inventory shortage, there will be no Diaper Distribution for the month of February</b></p>			<p><b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Health Advocates SSI/SSDI Assistance</b> 3 10 a.m. - 12 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Healthcare Navigation   2025 Healthcare Updates</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>CPR &amp; First Aid</b> 12:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Hip-Hop Step Class</b> 4 - 5 p.m. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp</b> 4 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST-Spanish   Review</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Balance &amp; Stability</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Diabetes Self-Management</b> 1 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 5 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>FEAST-English   Review</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Blood Pressure-Spanish</b> 6 9 - 11 a.m. <b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Blood Pressure-English</b> 11:30 a.m. - 1:30 p.m. <b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Anger Management Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 7 9 - 10 a.m. <b>Mommy &amp; Me (Ages 0 - 5)</b> 10 - 11 a.m. <b>The Arts of Fruit and Vegetables</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 8 9 - 10 a.m.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Tai Chi</b> 10 10:30 - 11:30 a.m. <b>Healthcare Navigation   Hearth Health</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Hip-Hop Step Class</b> 4 - 5 p.m. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp</b> 11 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST-Spanish   Graduation</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Balance &amp; Stability</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Diabetes Self-Management</b> 1 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 12 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>FEAST-English   Graduation</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m. <b>Art for Heart Craft (Ages 4 - 14)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Blood Pressure-Spanish</b> 13 9 - 11 a.m. <b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Blood Pressure-English</b> 11:30 a.m. - 1:30 p.m. <b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Anger Management Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 14 9 - 10 a.m. <b>Mommy &amp; Me (Ages 0 - 5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Healthy Cooking</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 15 9 - 10 a.m.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>PRESIDENT'S DAY</b> <b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>Boot Camp</b> 17 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST-Spanish   FEAST (Food, Education, Access, Support, Together) Orientation</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Balance &amp; Stability</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>New Member Orientations for *L.A. CARE MEMBERS*</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Diabetes Self-Management</b> 1 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 18 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>FEAST-English   FEAST (Food, Education, Access, Support, Together) Orientation</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Blood Pressure-Spanish</b> 19 9 - 11 a.m. <b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Blood Pressure-English</b> 11:30 a.m. - 1:30 p.m. <b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Anger Management Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 20 9 - 10 a.m. <b>Mommy &amp; Me (Ages 0 - 5)</b> 10 - 11 a.m. <b>The Arts of Fruit and Vegetables</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 21 9 - 10 a.m. <b>CPR &amp; First Aid</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>
<p><b>CENTER WILL OPEN AT 10:15 a.m.</b> 24</p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Healthcare Navigation   How to Appeal a Medical Bill</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Hip-Hop Step Class</b> 4 - 5 p.m. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp</b> 25 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST-Spanish   Introduction to Food System</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Balance &amp; Stability</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Diabetes Self-Management</b> 1 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 26 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>FEAST-English   Introduction to Food System</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 27 9 - 10 a.m. <b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Anger Management Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 28 9 - 10 a.m. <b>Mommy &amp; Me (Ages 0 - 5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Healthy Cooking</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</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 care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

### BE ACTIVE, HEALTHY & INFORMED



2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303



#### CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.  
Open 4th Saturday of the Month  
All other Saturdays: Closed








310.330.3130

CommunityResourceCenterLA.org



# INGLEWOOD FEBRERO 2025

## Community Resource Center

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 de Inscripción para Covered California</b> Los Miercoles 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p><b>Servicios de Inscripción para CalFresh</b> Los Jueves <b>EXCEPTO</b> el 2/13 9:30 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Debido al bajo inventario, no habrá distribución de pañales durante el mes de febrero</b></p>			<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 1 9 - 10 a.m.</p> 
<p><b>Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud</b> 3 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Navegación de Salud Médica: Actualizaciones de atención médica para 2025</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios</b> 12:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 4 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST-Español   Revisión</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p><b>Autogestión de la diabetes</b> 1 - 3 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 5 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST-Inglés   Revisión</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Presión Arterial-Español</b> 6 9 - 11 a.m.</p> <p><b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Presión Arterial-Inglés</b> 11:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 7 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 8 9 - 10 a.m.</p> 
<p><b>Tai Chi</b> 10 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Navegación de Salud Médica: Salud del corazón</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 11 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST-Español   Graduación</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p><b>Autogestión de la diabetes</b> 1 - 3 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 12 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST-Inglés   Graduación</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Arte para el corazón (4 - 14 años)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Presión Arterial-Español</b> 13 9 - 11 a.m.</p> <p><b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Presión Arterial-Inglés</b> 11:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 14 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 15 9 - 10 a.m.</p> 
 <p><b>DÍA DE LOS PRESIDENTES</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 18 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST-Español   Orientación de FEAST (Alimentos, Educación, Acceso, Apoyo, Juntos)</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p><b>Orientaciones para Nuevos Miembros de *L.A. CARE*</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Autogestión de la diabetes</b> 1 - 3 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 19 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST-Inglés   Orientación de FEAST (Alimentos, Educación, Acceso, Apoyo, Juntos)</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Presión Arterial-Español</b> 20 9 - 11 a.m.</p> <p><b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Presión Arterial-Inglés</b> 11:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 21 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 22 9 - 10 a.m.</p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>
<p><b>EL CENTRO ABRIRÁ A LAS 10:15 a.m.</b> 24</p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Navegación de Salud Médica: Cómo apelar una factura médica</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 25 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST-Español   Introducción al sistema alimentario</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p><b>Autogestión de la diabetes</b> 1 - 3 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 26 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST-Inglés   Introducción al sistema alimentario</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga Virtual</b> 27 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 4:30 - 6 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 28 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	 <p><b>CRC Sitio de Web</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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

**SEA ACTIVO,  
SALUDABLE E INFORMADO**



2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303



**HORARIO DEL CENTRO:**

Lunes a Viernes: **9 a.m. - 5 p.m.**  
Abierto el 4º sábado del mes  
Todos los demás sábados: **Cerrado**



**310.330.3130**  
activehealthyinformed.org