



















Community Resource Center



PANORAMA CITY FEBRUARY 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</p>	<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh New Member Orientation <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	 <p>CRC Website</p>		<p>*Spirit Week: 2/10 - Wear Red 2/11 - Wear Black 2/12 - Wear Pink 2/13 - Twin Day 2/14 - Best Valentines Day outfit</p> <p>*Receive a raffle ticket by participating in spirit week</p> 	 <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 3</p> <p>Yoga 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p>Pilates 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p>Zumba Steps 5 — 6 p.m.</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 4</p> <p>Low Impact Zumba 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>The World of Juicing and Salads 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Healthy Cooking 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Spa.</p> <p>Banking 101 4 — 5 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 5</p> <p>Dance Aerobics 1 — 2 p.m.</p> <p>Ask the Registered Dietician 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Diabetes Self-Management 3:30 - 5:00 p.m. Spa.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Family Yoga 5 — 6 p.m. (Adults & Kids 5 y/o & up)</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 6</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Low Impact Zumba 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p>Mental Health: Managing Stress 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>CPR & First Aid (Ages 14+) 7</p> <p>Register at freecprla.com 8 — 11 a.m. Eng.</p>	<p>CPR & First Aid (Ages 14+) 8</p> <p>Register at freecprla.com 8 — 11 a.m. Spa</p> <p>CENTER OPEN FROM 8:00 - 11:30 AM</p>
<p>*Wear Red 10</p> <p>Boot Camp 10 — 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p>Pilates 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p>Zumba Steps 5 — 6 p.m.</p>	<p>*Wear Black 11</p> <p>Boot Camp 9 — 10 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>The World of Juicing and Salads 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Healthy Cooking 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Spa.</p> <p>Debt Management 4 — 5 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p>*Wear Pink 12</p> <p>Boot Camp 10 — 11 a.m.</p> <p>Dance Aerobics 1 — 2 p.m.</p> <p>Ask the Registered Dietician 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Diabetes Self-Management 3:30 - 5:00 p.m. Spa.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Family Yoga 5 — 6 p.m. (Adults & Kids 5 y/o & up)</p>	<p>*Twin Day 13</p> <p>Boot Camp 9 — 10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Low Impact Zumba 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p>Mental Health: Discovering Your Passion 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p>Health Screenings — EPDB 3 — 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>*Wear your best Valentines Day outfit 14</p> <p>Support Group for Parents of Children with Special Needs 9:30 — 11:00 a.m. Spa.</p>	 <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Virtual Boot Camp  17</p> <p>9 — 10 a.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p>  <p>PRESIDENT'S DAY CENTER CLOSED</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 18</p> <p>Low Impact Zumba 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>The World of Juicing and Salads 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Healthy Cooking 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 19</p> <p>Dance Aerobics 1 — 2 p.m.</p> <p>Ask the Registered Dietician 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Diabetes Self-Management 3:30 - 5:00 p.m. Spa.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Family Yoga 5 — 6 p.m. (Adults & Kids 5 y/o & up)</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 20</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Low Impact Zumba 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p>Mental Health: Health, Wellness, and Wholeness 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>CPR & First Aid (Ages 14+) 21</p> <p>Register at freecprla.com 8 — 11 a.m. Spa.</p>	 <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 24</p> <p>Yoga 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p>Pilates 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p>Heart Health - EPDB 2 — 3 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p>Zumba Steps 5 — 6 p.m.</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 25</p> <p>Health Screenings - EPDB 10 a.m. — 1 p.m.</p> <p>Low Impact Zumba 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>The World of Juicing and Salads 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Healthy Cooking 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 26</p> <p>Dance Aerobics 1 — 2 p.m.</p> <p>Ask the Registered Dietician 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Diabetes Self-Management 3:30 - 5:00 p.m. Spa.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Family Yoga 5 — 6 p.m. (Adults & Kids 5 y/o & up)</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 27</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Low Impact Zumba 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p>Mental Health: Depression and Anxiety 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>28</p>  <p>OPEN FOR INFORMATIONAL RESOURCES ONLY. NO CLASSES.</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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p>	<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 Orientación para nuevos miembros <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>		<p>*Semana de Entusiasmo: 2/10 - Póngase Rojo 2/11 - Póngase Negro 2/12 - Póngase Rosita 2/13 - Día de Gemelos 2/14 - Póngase su mejor traje para el día de San Valentín</p> <p>*Reciba un boleto para entrar a la rifa cada vez que participe en la Semana de Entusiasmo</p> 	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 3</p> <p>Yoga 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p>Pilates 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p>Pasos de Zumba 5 — 6 p.m.</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 4</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cocinando Saludable 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p>Información Bancaria 4 — 5 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 5</p> <p>Baile Aeróbico 1 — 2 p.m.</p> <p>Pregúntale a la Dietista Registrada 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Manejo Personal de la Diabetes 3:30 - 5:00 p.m. Esp.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Yoga en Familia 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 6</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p>Salud Mental: Manejo del Estrés 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) 7</p> <p>Regístrese en freecprla.com 8 — 11 a.m. Ing.</p>	<p>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) 8</p> <p>Regístrese en freecprla.com 8 — 11 a.m. Esp.</p> <p>CENTRO ABIERTO DE 8:00 — 11:30 AM</p>
<p>*Póngase Rojo 10</p> <p>Boot Camp 10 — 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p>Pilates 12:30 — 1:30 p.m. </p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 5 — 6 p.m.</p>	<p>*Póngase Negro 11</p> <p>Boot Camp 9 — 10 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cocinando Saludable 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p>Manejando su Deuda 4 — 5 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>*Póngase Rosita 12</p> <p>Boot Camp 10 — 11 a.m.</p> <p>Baile Aeróbico 1 — 2 p.m.</p> <p>Pregúntale a la Dietista Registrada 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Manejo Personal de la Diabetes 3:30 - 5:00 p.m. Esp.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Yoga en Familia 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p>*Día de Gemelos 13</p> <p>Boot Camp 9 — 10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 1:15 — 2:15 p.m. </p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p>Salud Mental: Descubriendo su Pasión 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p>Exámenes de Salud—EPDB 3 — 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>*Póngase su mejor traje para el día de San Valentín 14</p> <p>Grupo de Apollo para Padres De Niños con Necesidades Especiales 9:30 — 11:00 a.m. Esp.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Boot Camp Virtual  17 9 — 10 a.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing. </p>  <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 18</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cocinando Saludable 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 19</p> <p>Baile Aeróbico 1 — 2 p.m.</p> <p>Pregúntale a la Dietista Registrada 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Manejo Personal de la Diabetes 3:30 - 5:00 p.m. Esp.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Yoga en Familia 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 20</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p>Salud Mental: Manejo del Estrés y Bienestar 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) 21</p> <p>Regístrese en freecprla.com 8 — 11 a.m. Esp.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 24</p> <p>Yoga 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p>Pilates 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p>Salud del Corazón -EPDB 2 — 3 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p>Pasos de Zumba 5 — 6 p.m.</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 25</p> <p>Exámenes de Salud — EPDB 10:00 a.m. — 1:00 p.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cocinando Saludable 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2 — 4 p.m. Esp.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>Boot Camp 10 — 11 a.m. 26</p> <p>Baile Aeróbico 1 — 2 p.m.</p> <p>Pregúntale a la Dietista Registrada 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Manejo Personal de la Diabetes 3:30 - 5:00 p.m. Esp.</p> <p>Tai Chi 4 — 5 p.m.</p> <p>Yoga en Familia 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p>Boot Camp 9 — 10 a.m. 27</p> <p>Pilates 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p>Salud Mental: Depresión y Ansiedad 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 4 — 5 p.m.</p>	<p>ABIERTO SOLO PARA RECURSOS DE INFORMACIÓN. NO HAY CLASES.</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