



# INGLEWOOD MARCH 2025

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>Health Advocates SSI/SSDI Assistance</b> 10 a.m. - 12 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Healthcare Navigation: Colon Cancer Awareness</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.	<b>Family Sing (Ages 0 - 5)</b> 9 - 10 a.m. <b>Boot Camp</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST - Spanish: Intro to Processed vs. Whole Foods</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Balance &amp; Stability</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Zumba</b> 2 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition: Eating Out/Helpful Fast Foods (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Covered California Enrollments</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>FEAST - English: Intro to Processed vs. Whole Foods</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>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>CalFresh Assistance</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Breast &amp; Cervical Health Education Workshop</b> 1:30 - 2:30 p.m. <b>Adult Weight Management</b> 3 - 4:30 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 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. <p style="text-align: center;"><b>CENTER WILL CLOSE AT</b> 1 p.m.</p>	<b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m. 
<b>Community Baby Shower</b> *REGISTRATION REQUIRED* 9:30 a.m. - 12 p.m. <b>Tai Chi</b> 2 - 3 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.	<b>Family Sing (Ages 0 - 5)</b> 9 - 10 a.m. <b>Boot Camp</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST - Spanish: Social Connections</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Balance &amp; Stability</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition: Prediabetes/Diabetes Management (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Covered California Enrollments</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>FEAST - English: Social Connections</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>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>CalFresh Assistance</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Adult Weight Management</b> 3 - 4:30 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 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>Childhood Lead Poisoning Prevention Workshop</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m. 
<b>Health Advocates SSI/SSDI Assistance</b> 10 a.m. - 12 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Healthcare Navigation: When and How to Ask for a Second Medical Opinion</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.	<b>Family Sing (Ages 0 - 5)</b> 9 - 10 a.m. <b>Boot Camp</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.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>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition: Hypertension &amp; Cholesterol Diet Management (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Covered California Enrollments</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>CalFresh Assistance</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Weight Management Program for Adults - English</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>Weight Management Program for Adults - Spanish</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 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.	<b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>CPR &amp; First Aid</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m. <p style="text-align: center;"><b>CENTER WILL BE OPEN FROM</b> 9 a.m. - 12:30 p.m.</p>
<p style="text-align: center;"><b>CENTER WILL OPEN AT</b> 10:15 a.m.</p> <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Healthcare Navigation: Diabetes 101, Part 2</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.	<b>Family Sing (Ages 0 - 5)</b> 9 - 10 a.m. <b>Boot Camp</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>Balance &amp; Stability</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m. <b>Wellness Nutrition: Mediterranean Diet (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Covered California Enrollments</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>CalFresh Assistance</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Weight Management Program for Adults - English</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>Weight Management Program for Adults - Spanish</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.	<b>Yoga Therapy</b> 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.	<b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m. 
 <p style="text-align: center;"><b>CENTER CLOSED</b></p>	<b>Diaper Distribution</b> Thursdays 9:30 a.m. - 3:30 p.m. <p style="text-align: center;"><b>PLEASE CALL before visiting</b> for diaper size and eligibility requirements.</p> <b>Inglewood Community Bookshelf Launch</b> <p style="text-align: center;"><b>3/17 - 3/28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mon - Thurs 3 - 5 p.m.</li> <li>• Friday 11 a.m. - 12 p.m.</li> </ul>	<b>Anger Management Virtual</b> Thursdays • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m. <b>Breakthrough Parenting Virtual</b> Thursdays 12 - 1:30 p.m. <p style="text-align: center;"><b>PLEASE CALL for enrollment information. (Waitlist may apply)</b></p>	Learn to cook healthy meals in our next 16-week <b>FEAST</b> program. <b>Call us</b> to be added to the waitlist for the next session! <b>Spanish Session</b> Tuesdays 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>English Session</b> Wednesdays 10:30 a.m. - 12:30 p.m.	<p style="text-align: center;"><b>BLUE</b></p> Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. <p style="text-align: center;"><b>GREEN</b></p> Appointment & Registration required.	 <p style="text-align: center;">CRC Website</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.  
4th Saturday Open 9 a.m. - 12:30 p.m.  
All other Saturdays: Closed







310.330.3130

CommunityResourceCenterLA.org




# INGLEWOOD MARZO 2025

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud</b> 10 a.m. - 12 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Navegación de Salud Médica: Concientización Sobre el Cáncer de Colon</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>RCP y Primeros Auxilios</b> 12:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 4 - 5 p.m. <b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Cantar en Familia (0 - 5 años)</b> 9 - 10 a.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST - Español: Introducción a la Comida Procesada vs. Comida Integral</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Zumba</b> 2 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrición de Bienestar: Alimentos Rápidos Útiles (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>FEAST - Inglés: Introducción a la Comida Procesada vs. Comida Integral</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b>	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Asistencia de CalFresh</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Taller Educativo Sobre Salud Mamaria y Cervical</b> 1:30 - 2:30 p.m. <b>Control de Peso en Adultos</b> 3 - 4:30 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m. <b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>EL CENTRO CERRARÁ A LAS 1 p.m.</b>	<b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. 
<b>Baby Shower Comunitario</b> *REGISTRO REQUERIDO* 9:30 a.m. - 12 p.m. <b>Tai Chi</b> 2 - 3 a.m. <b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 4 - 5 p.m. <b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Cantar en Familia (0 - 5 años)</b> 9 - 10 a.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST - Español: Conexiones Sociales</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrición de Bienestar: Manejo de la Prediabetes y la Diabetes (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>FEAST - Inglés: Conexiones Sociales</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Asistencia de CalFresh</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m. <b>Control de Peso en Adultos</b> 3 - 4:30 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cocina Saludable</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Taller de Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Infancia</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. 
<b>Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud</b> 10 a.m. - 12 p.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Navegación de Salud Médica: Cuándo y Cómo Solicitar una Segunda Opinión Médica</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 4 - 5 p.m. <b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Cantar en Familia (0 - 5 años)</b> 9 - 10 a.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Orientaciones para Nuevos Miembros de *L.A. CARE*</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrición de Bienestar: Manejo de la Dieta de Hipertensión y Colesterol (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Asistencia de CalFresh</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Programa de Control de Peso para Adultos - Inglés</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Programa de Control de Peso para Adultos - Español</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m. <b>El Arte de las Frutas y Vegetales</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. 
<b>EL CENTRO ABRIRÁ A LAS 10:15 a.m.</b> <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Navegación de Salud Médica: Diabetes 101, Parte 2</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 4 - 5 p.m. <b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Cantar en Familia (0 - 5 años)</b> 9 - 10 a.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:10 a.m. - 12:10 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Nutrición de Bienestar: Dieta Mediterránea (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 10 a.m. - 3 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Asistencia de CalFresh</b> 9:30 a.m. - 4 p.m. <b>Programa de Control de Peso para Adultos - Inglés</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Tai Chi</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Programa de Control de Peso para Adultos - Español</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 2 - 3 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Mami y Yo (0 - 5 años)</b> 10 - 11 a.m. <b>Cocina Saludable</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>RCP y Primeros Auxilios</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>El centro estará abierto de 9 a.m. - 12:30 p.m.</b>
	<b>Distribución de Pañales</b> Los Jueves 9:30 a.m. - 3:30 p.m. POR FAVOR LLAME antes de visitarnos para los requisitos de elegibilidad <b>Lanzamiento de la Biblioteca Comunitaria de Inglewood</b> <b>17/03 - 28/03</b> Lunes a Jueves 3 - 5 p.m. Viernes 11 a.m. - 12 p.m.	<b>Manejo de Ira Virtual</b> Los Jueves • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> Los Jueves 12 - 1:30 p.m. <b>POR FAVOR LLAME</b> para obtener información sobre la inscripción. <b>(Puede aplicarse lista de espera)</b>	Aprenda a cocinar comidas saludables en nuestro próximo programa de <b>FEAST</b> . <b>Llámenos</b> para agregarte a la lista de espera para la próxima sesión de 16 semanas! <b>Sesión en Español</b> Los Martes 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Sesión de Inglés</b> Los Miercoles 10:30 a.m. - 12:30 p.m.	<b>AZUL</b> Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. <b>VERDE</b> Por cita y registro solamanete.	 <b>CRC Sitio de Web</b>

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.**  
**4º sábado del mes abierto 9 a.m. - 12:30 p.m.**  
Todos los demás sábados: **Cerrado**



**310.330.3130**  
activehealthyinformed.org