








Community Resource Center



LYNWOOD MARCH 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
3 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Self Esteem 4 - 5 p.m. Spa.	4 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Injury Prevention 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.	5 Member Wednesdays* Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Anemia 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	6 Nutrition and Exercise 10- 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Weight Loss That Works for You / Vegetarian Diet 1- 3 p.m. Control Diabetes 2 - 3 p.m. Preventing Falls at Home; Tips for Safety 3- 4 p.m. Spa Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa	7 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English. Center Closed 1- 5 p.m.	8 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish
10 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Healing Through Art 4 - 5 p.m. Spa.	11 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. When to Use the Emergency Room 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.	12 Member Wednesdays* Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Bronchitis and Other Cough Illnesses in 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	13 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Healthy Smiles for Adults 3- 4 p.m. Spa Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa	14 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	15 
17 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Relax Using Art 4 - 5 p.m. Spa.	18 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Understanding Heart Disease 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.	19 Member Wednesdays* Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Arthritis; What You Need to Know 2- 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	20 Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Grocery Shopping on a Budget/Healthy Fast Foods 1- 3 p.m. Healthy Blood Pressure 2 -3 p.m. Spa. Emotional Wellbeing 3 - 4 p.m. Spa Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	21 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	22 
24 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa. Fighting Stress Through Art 4 - 5 p.m. Spa.	25 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Stress Management 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Emergency Preparedness 4 - 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.	26 Member Wednesdays* Developmental Screenings 10 - 12 p.m. (Ages 0-3) Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Osteoarthritis; What You Need to Know 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Eliminating Sodium 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	27 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Understanding Depression and Building Resilience 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	28 Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	29 
31 			L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m. CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m. *L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending classes on Wednesdays 9- 4 p.m.	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	 CRC Website

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

 3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262

 **CENTER HOURS:**
Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: **CLOSED**

 310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.	3 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Prevención de lesiones 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	4 *Miércoles de Miembros Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Anemia 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Artes para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	5 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Pérdida de peso que funciona para ti / Dieta vegetariana 1- 3 p.m. ¿Como controlar el diabetes? 2 - 3 p.m. Esp. Prevención de caídas en casa; consejos para la seguridad 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	6 RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles. Centro Cerrado 1 - 5 p.m.	7 RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español.
10 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Curacion a traves del arte 4 - 5 p.m. Esp.	11 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. ¿Cuando usar la sala de emergencias? 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	12 *Miércoles de Miembros Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Bronquitis y otros padecimientos que incluyen tos en adultos 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Artes para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	13 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Sonrisas saludables para adultos 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	14 RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.	
17 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Relajese utilizando el arte 4 - 5 p.m. Esp.	18 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Cómo entender una enfermedad coronaria 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	19 *Miércoles de Miembros Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Artritis; Lo que necesita saber 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	20 Exámenes de presión arterial 10 - 3:30 p.m. Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Compras de alimentos con un presupuesto limitado / Comidas rápidas saludables 1- 3 p.m. ¿Controlar la presión arterial? 2-3 p.m. Esp. Bienestar emocional 3-4p.m.Esp Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4-5p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	21 RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	
24 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Combatiendo el estres por medio del arte 4 - 5 p.m. Esp.	25 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15p.m Manejo del estrés 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Preparación para emergencias 4 - 5 p.m. Esp. Salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	26 *Miércoles de Miembros Evaluación del desarrollo 10 - 12 p.m. (Edades 0-3) Actividad física para personas con discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Osteoartritis; Lo que necesita saber 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. La eliminación de sodio 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6 p.m.	27 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Comprendiendo la depresion y desarrollando la resiliencia 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	28 Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Cocina saludable para niños (6-12) 4 - 5 p.m.	
31 			Orientación y servicio al miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m. Servicios de inscripción para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de inscripción para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de inscripción para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. *Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los miercoles.	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	 CRC Sitio de Web

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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



HORARIO:
Lunes - Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.
Sábado: CERRADO



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org