



Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	Family Sing (Ages 0 - 5) 1 9 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy 2 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Weight Loss that Works For You (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy Virtual 3 9 - 10 a.m. CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m. Weight Management Program for Adults • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPA Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Yoga Therapy 4 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Family Fitness Virtual 5 9 - 10 a.m. 
Health Advocates Disability Assistance 7 10 a.m. - 12 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Healthcare Navigation: What to Do When My Doctor Will Not Listen To Me 11 a.m. - 12 p.m. CPR & First Aid 12:30 p.m. - 3:30 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.	Family Sing (Ages 0 - 5) 8 9 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy 9 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Vegetarian Diet (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy Virtual 10 9 - 10 a.m. CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m. Weight Management Program for Adults • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPA Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Yoga Therapy 11 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Family Fitness Virtual 12 9 - 10 a.m. 
Tai Chi 14 10 - 11 a.m. Healthcare Navigation: Black Maternal Health Week; Protecting Black Mothers and Black Babies 11 a.m. - 12 p.m. Well Baby Resource Fair 1 - 4 p.m. VIRTUAL Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. VIRTUAL Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.	Family Sing (Ages 0 - 5) 15 9 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy 16 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Food Shopping on a Budget (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy Virtual 17 9 - 10 a.m. CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 9:30 - 11:30 a.m. Weight Management Program for Adults • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPA Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Yoga Therapy 18 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Family Fitness Virtual 19 9 - 10 a.m. 
Health Advocates Disability Assistance 21 10 a.m. - 12 p.m. Healthcare Navigation: Spring Into Wellness; Cleaning Up Your Health & Healthcare Navigation 11 a.m. - 12 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.	Family Sing (Ages 0 - 5) 22 9 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Reducing the Risk of Breast Cancer Workshop 12:15 - 1:15 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy 23 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Healthy Food Preparation (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Blood Pressure Series 24 • 9 - 11 a.m. SPA • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m. CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m. Weight Management Program for Adults • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPA Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Yoga Therapy 25 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Family Fitness Virtual 26 9 - 10 a.m. CPR & First Aid 9:30 a.m. - 12:30 p.m.
THE CENTER WILL OPEN AT 28 10:15 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Healthcare Navigation: Medi-Cal & Medicare 101 11 a.m. - 12 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.	Family Sing (Ages 0 - 5) 29 9 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Yoga Therapy 30 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Time Saver & Food Safety (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Learn to cook healthy meals in our next 16-week FEAST program. Call us to be added to the waitlist for the next session! Spanish Session Tuesdays 10:30 a.m. - 12:30 p.m. English Session Wednesdays 10:30 a.m. - 12:30 p.m.	Anger Management Virtual Thursdays • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m. Breakthrough Parenting Virtual Thursdays 12 - 1:30 p.m. PLEASE CALL for enrollment information. (Waitlist may apply)	Courses in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life program. Appointment and registration required for services in GREEN . Inglewood Community Bookshelf (Ages 0 - 15) Diaper Distribution PLEASE CALL before visiting for more information.

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 ABRIL 2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Pérdida de peso que funciona para usted (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m. Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m. Programa de Control de Peso para Adultos • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. 
Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud 10 a.m. - 12 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Navegación de Salud Médica: Que hacer cuando mi doctor no me hace caso 11 a.m. - 12 p.m. RCP y Primeros Auxilios 12:30 p.m. - 3:30 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Dieta vegetariana (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m. Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m. Programa de Control de Peso para Adultos • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. 
Tai Chi 10 - 11 a.m. Navegación de Salud Médica: Semana de la salud materna; Protección de las madres y los bebés afroamericanos 11 a.m. - 12 p.m. Feria de Recursos para Bebés Sanos 1 - 4 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop VIRTUAL 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) VIRTUAL 4 - 5 p.m.	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Compras de alimentos con un presupuesto limitado (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m. Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 9:30 - 11:30 a.m. Programa de Control de Peso para Adultos • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. 
Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud 10 a.m. - 12 p.m. Navegación de Salud Médica: Entre en el bienestar: mejore su salud y su atención médica 11 a.m. - 12 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Taller Sobre Reducción del Riesgo de Cáncer de Mama 12:15 - 1:15 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Preparación de alimentos saludables (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Serie de Presión Arterial • 9 - 11 a.m. ESP • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m. Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m. Programa de Control de Peso para Adultos • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. RCP y Primeros Auxilios 9:30 a.m. - 12:30 p.m.
EL CENTRO ABRIRÁ A LAS 10:15 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Navegación de Salud Médica: Medi-Cal y Medicare 101 11 a.m. - 12 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Ahorro de tiempo y seguridad alimentaria (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Aprenda a cocinar comidas saludables en nuestro próximo programa de FEAST. Llámenos para agregarte a la lista de espera para la próxima sesión de 16 semanas! Sesión en Español Los Martes 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Sesión de Inglés Los Miercoles 10:30 a.m. - 12:30 p.m.	Manejo de Ira Virtual Los Jueves • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m. Cultivando Familias Virtual Los Jueves 12 - 1:30 p.m. POR FAVOR LLAME para obtener información sobre la inscripción. (Puede aplicarse lista de espera)	Los cursos en AZUL califican para el programa Mis recompensas para una vida sana. Se requiere cita y registro para los servicios en VERDE. Biblioteca Comunitaria de Inglewood (0 - 5 años) Distribución de Pañales POR FAVOR LLAME antes de visitarnos para mas informacion.

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