



LONG BEACH
JUNE
2023

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program Classes in GREEN are by appointment and registration only.	CENTER SERVICES Member Services Enrollment Services* Medi-cal, MediCare, Covered California, & Calfresh New Member Orientation *Contact Center for Availability of Services ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!		Zumba 9 - 10 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Homework Help 3- 4:30 p.m. Finance Class 3:30-4:30 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4-4:45 p.m. 1	Pre- K Cooking Class 10-11 a.m. Cardio Dance 12- 1 p.m. Stretch & Agility 1- 2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m. 2	CENTER CLOSED 3
Registered Dietician Group Class 2- 5 p.m. Books with Coffee (SPAN) 3- 4 p.m. Homework Help 3- 4:30 p.m. Healthcare Navigation 4- 5 p.m.	5 Zumba 9- 10 a.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Homework Help 3- 4:30 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4- 4:45 p.m.	6 Zumba 9- 10 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Homework Help 3- 4:30 p.m. Childhood Disorders: Neuro-developmental Disorders 3- 4 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.	7 CENTER CLOSED 8	9 CENTER CLOSED 9	10 CENTER CLOSED 10
CPR Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. (ENG) 2- 5 p.m. (SPAN) Baby & Me Playtime 10- 11 a.m. Books with Coffee (SPAN) 3- 4 p.m. Art with Libby 3- 4 p.m. Healthcare Navigation 4- 5 p.m.	12 Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietician Group Class 2- 5 p.m. Summer Tutoring 3- 4 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4- 4:45 p.m.	13 Read with Libby 10:15- 11 a.m. Childhood Disorders: Anxiety & Emotional Disorders 3- 4 p.m. Libby's Building Time (6-8 yr) 3- 4 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.	14 Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Summer Tutoring 3- 4:00 p.m. Finance Class 3:30-4:30 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4-4:45 p.m.	15 Cardio Dance 12- 1 p.m. Stretch & Agility 1- 2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	16 CENTER CLOSED 17
19 JUNETEENTH NATIONAL INDEPENDENCE DAY CENTER CLOSED	20 Zumba 9- 10 a.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietician Group Class 2- 5 p.m. Summer Tutoring 3- 4 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4- 4:45 p.m.	21 Zumba 9- 10 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Childhood Disorders: Other Disorders 3- 4 p.m. Libby's Building Time (6-8 yr) 3- 4 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.	22 Zumba 9 - 10 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Environmental Education for Kids 10:30- 11:30 a.m. Summer Tutoring 3- 4:00 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4-4:45 p.m.	23 Cardio Dance 12- 1 p.m. Stretch & Agility 1- 2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	24 CENTER CLOSED 24
Baby & Me Playtime 10- 11 a.m. Books with Coffee (SPAN) 3- 4 p.m. Art with Libby 3- 4 p.m. Healthcare Navigation 4- 5 p.m.	26 Zumba 9- 10 a.m. Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m. Registered Dietician Group Class 2- 5 p.m. Summer Tutoring 3- 4 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4- 4:45 p.m.	27 Zumba 9- 10 a.m. Read with Libby 10:15- 11 a.m. Childhood Disorders: Immigration, Adaptation & Resilience 3- 4 p.m. Libby's Building Time (6-8 yr) 3- 4 p.m. Vinyasa Yoga 4- 5 p.m.	28 Zumba 9 - 10 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Environmental Education for Kids 10:30- 11:30 a.m. Summer Tutoring 3- 4:00 p.m. Finance Class 3:30-4:30 p.m. Resistance & Cardio Training for Youth (6-12 yr) 4-4:45 p.m.	29 Cardio Dance 12- 1 p.m. Stretch & Agility 1- 2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	30 CRC Website

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



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



CENTER HOURS:
Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
Saturday: CLOSED



562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org



LONG BEACH
JUNIO
2023

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete. GRIS Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.	SERVICIOS DEL CENTRO Servicios a los miembros Servicios de Inscripción* Medi-cal, MediCare, Covered California, y Calfresh Orientación para nuevos miembros *Comuniquese con el Centro para disponibilidad de Servicios TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!		Zumba 9 - 10 a.m. Yoga en Silla 10:30-11:30 a.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3-4:30 p.m. Clase de Finanzas 3:30- 4:30 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Clase de Cocina Para Preescolar 10-11 a.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1-2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3-4 p.m.	CENTRO CERRADO
Dietista Registrada 2- 5 p.m. Libros Con Café 3- 4 p.m. Ayuda con las Tareas 3- 4:30 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 4- 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable 1:30-2:30 p.m. Ayuda con las Tareas 3- 4:30 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Leer Con Libby 10:15- 11 a.m. Trastornos Infantiles: Trastornos del Neurodesarrollo 3- 4 p.m. Ayuda con las Tareas 3- 4:30 p.m. Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.	CENTRO CERRADO	CENTRO CERRADO	CENTRO CERRADO
RCP y Primeros Auxilios Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. (Ing) 2- 5 p.m. (Esp) Hora de Jugar para Bebe y Yo 10- 11 a.m. Libros Con Café 3- 4 p.m. Arte con Libby 3-4 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 4- 5 p.m.	Cocinando Saludable 1:30-2:30 p.m. Dietista Registrada 2- 5 p.m. Tutoría de Verano 3-4:00 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Leer Con Libby 10:15- 11 a.m. Trastornos Infantiles: Ansiedad y Trastornos Emocionales 3- 4 p.m. Tiempo de Construcción (6-8 años) 3- 4 p.m. Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.	Yoga en Silla 10:30-11:30 a.m. Tutoría de Verano 3-4:00 p.m. Clase de Finanzas 3:30- 4:30 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1-2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3-4 p.m.	CENTRO CERRADO
JUNETEENTH DÍA DE LA INDEPENDENCIA NACIONAL CENTRO CERRADO	Zumba 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable 1:30-2:30 p.m. Dietista Registrada 2- 5 p.m. Tutoría de Verano 3-4:00 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Leer Con Libby 10:15- 11 a.m. Trastornos infantiles: Otros trastornos 3- 4 p.m. Tiempo de Construcción (6-8 años) 3- 4 p.m. Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Yoga en Silla 10:30-11:30 a.m. Educación de la Naturaleza para Niños 10:30- 11:30 a.m. Tutoría de Verano 3-4:00 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1-2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3-4 p.m.	CENTRO CERRADO
Hora de Jugar para Bebe y Yo 10- 11 a.m. Libros Con Café 3- 4 p.m. Arte con Libby 3-4 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 4- 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable 1:30-2:30 p.m. Dietista Registrada 2- 5 p.m. Tutoría de Verano 3-4:00 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Leer Con Libby 10:15- 11 a.m. Trastornos infantiles: Inmigración, Adaptación y Resiliencia 3- 4 p.m. Tiempo de Construcción (6-8 años) 3- 4 p.m. Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Yoga en Silla 10:30-11:30 a.m. Educación de la Naturaleza para Niños 10:30- 11:30 a.m. Tutoría de Verano 3-4:00 p.m. Clase de Finanzas 3:30- 4:30 p.m. Resistencia y Cardio Formación para Jóvenes (6-12 años) 4-4:45 p.m.	Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1-2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3-4 p.m.	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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.
Sábado: Cerrado



562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org