



# INGLEWOOD DECEMBER 2023

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p><b>CENTER SERVICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Member Services</li> <li>Enrollment Services*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> </ul> </li> <li>New Member Orientation</li> </ul> <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	<p>Classes in <b>BLUE</b> qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in <b>GREEN</b> are by appointment and registration only.</p>		<p><b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruit and Vegetables</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p></p>
<p><b>Monitoring Blood Pressure Series (English)</b> 11:15 am - 1:15 p.m.</p> <p><b>CPR &amp; First Aid</b> 1 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Enrollment Services</b> 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Boot Camp</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST (Spanish)   Week 14: Sodium</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help (K - 5th)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (English)   Week 14: Sodium</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4 - 10)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Enrollment Services</b> 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Monitoring Blood Pressure Series (Spanish)</b> 11:15 a.m. - 1:15 p.m.</p> <p><b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruit and Vegetables</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p></p>
<p><b>Monitoring Blood Pressure Series (English)</b> 11:15 am - 1:15 p.m.</p> <p><b>Boot Camp</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing Virtual</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 4 - 5 p.m.</p> <p></p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (English)   Week 15: Review Session</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Monitoring Blood Pressure Series (Spanish)</b> 1:15 - 3:15 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4 - 10)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Enrollment Services</b> 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Loteria</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Bingo</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Ornament Decorating</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Mommy &amp; Me</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruit and Vegetables</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>CPR &amp; First Aid Virtual</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p></p>
<p><b>Baby &amp; Family Essentials Distribution</b> 10 a.m. - while supplies last</p> <p><b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 1 p.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Enrollment Services</b> 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Boot Camp</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST (Spanish)   Graduation</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Homework Help (K - 5th)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (English)   Graduation</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4 - 10)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Enrollment Services</b> 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Beginners Line Dancing</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p></p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p></p>
<p></p>	<p><b>Boot Camp Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Kick Boxing Virtual</b> 10 - 11 a.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p>	<p><b>Yoga Therapy Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p>	<p><b>Family Fitness Virtual</b> 9 - 10 a.m.</p> <p></p>
<p> <b>CENTER CLOSED</b> </p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></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.  
Saturday: **CLOSED**

310.330.3130  
CommunityResourceCenterLA.org




# INGLEWOOD DICIEMBRE 2023

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	<b>SERVICIOS DEL CENTRO</b> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros *Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios <b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b>	Las clases en <b>Azul</b> califican para el programa mis recompensas para una vida sana.  Las clases en <b>Verde</b> son por cita y registro solamente.		<b>Terapia de Yoga</b> 1 9 - 10 a.m. <b>Mami y Yo</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> 2 9 - 10 a.m.  
<b>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Inglés)</b> 4 11:15 a.m. - 1:15 p.m. <b>RCP y Primeros Auxilios</b> 1 - 4 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 4 - 5 p.m. <b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m. <b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.	<b>Servicios de Inscripción</b> 5 9 a.m. - 3:30 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST (Español)   Semana 14: Sodio</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Ayuda de Tarea (K - 5)</b> 3 - 5 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 6 9 - 10 a.m. <b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>FEAST (Inglés)   Semana 14: Sodio</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 - 10 años)</b> 4 - 5 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción</b> 7 9 a.m. - 3:30 p.m. <b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Español)</b> 11:15 a.m. - 1:15 p.m. <b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 8 9 - 10 a.m. <b>Mami y Yo</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 9 - 10 a.m.  
<b>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Inglés)</b> 11 11:15 a.m. - 1:15 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 4 - 5 p.m. <b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m. <b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.	<b>Entrenamiento Intenso Virtual</b> 12 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing Virtual</b> 10 - 11 a.m. <b>Pilates Virtual</b> 4 - 5 p.m.  	<b>Terapia de Yoga</b> 13 9 - 10 a.m. <b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>FEAST (Inglés)   Semana 15: Sesión de Revisión</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Serie Monitoreo de la Presión Arterial (Español)</b> 1:15 - 3:15 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 - 10 años)</b> 4 - 5 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción</b> 14 9 a.m. - 3:30 p.m. <b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m. <b>Lotería</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Bingo</b> 3 - 4 p.m. <b>Decoración de Adornos</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 15 9 - 10 a.m. <b>Mami y Yo</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> 16 9 - 10 a.m. <b>RCP y Primeros Auxilios Virtual</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m.  
<b>Distribución de Artículos Esenciales para Bebés y Familias</b> 18 10 a.m. - mientras duren las reservas <b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 1 - 4 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 4 - 5 p.m. <b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m. <b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.	<b>Servicios de Inscripción</b> 19 9 a.m. - 3:30 p.m. <b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m. <b>FEAST (Español)   Graduación</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Ayuda de Tarea (K - 5)</b> 3 - 5 p.m. <b>Pilates</b> 4 - 5 p.m.	<b>Terapia de Yoga</b> 20 9 - 10 a.m. <b>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>FEAST (Inglés)   Graduación</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 - 10 años)</b> 4 - 5 p.m. <b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción</b> 21 9 a.m. - 3:30 p.m. <b>Terapia de Yoga Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Baile en Línea para Principiantes</b> 12 - 1:30 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 22 9 - 10 a.m.  	<b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 23 9 - 10 a.m.  
	<b>Entrenamiento Intenso Virtual</b> 25 9 - 10 a.m. <b>Kick Boxing Virtual</b> 10 - 11 a.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 26 9 - 10 a.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 27 9 - 10 a.m. <b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 p.m. - 1:30 p.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 28 9 - 10 a.m.	<b>Terapia de Yoga Virtual</b> 29 9 - 10 a.m.
 <b>CENTER CLOSED</b> <b>CENTRO CERRADO</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.**  
Sábado: **Cerrado**

 **310.330.3130**  
activehealthyinformed.org