



LONG BEACH DECEMBER 2023

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in GREEN are by appointment and registration only.</p>	<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh New Member Orientation <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>CRC Website</p>		<p>Medi-cal Enrollment Services 1</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Cardio Step 10-11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: How to Review Your Medical Bill 11- 12 p.m.</p> <p>Cardio Dance 12- 1 p.m.</p> <p>Stretch & Agility 1- 2 p.m.</p> <p>Family Cooking Class 3- 4 p.m.</p>	<p>Healthy Eating Resource Fair 2</p> <p>*Only Certain Zip Codes*</p> <p>*90805,90813,90723,90221</p> <p>10-12:30 p.m.</p>
<p>Baby & Me Playtime 4</p> <p>10-11 a.m.</p> <p>L.A. Care New Member Orientation 12- 1 p.m.</p> <p>Strength Training 1- 2 p.m.</p> <p>Homework Help 3- 4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 5</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Art for Adults 10- 11 a.m.</p> <p>Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Love Your Heart 2- 3 p.m./3-4p.m./4-5p.m</p> <p>Homework Help 3- 4 :30p.m.</p> <p>Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 6</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Suicide Awareness, Prevention, and Resilience 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Read with Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Homework Help 3- 4:30 p.m.</p> <p>Vinaya Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 7</p> <p>9 - 10 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p> <p>Cardio Dance 2- 3 p.m.</p> <p>Homework Help 3- 4:30 p.m.</p> <p>Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Medi-cal Enrollment Services 8</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Pre-K Cooking Class 10-11 a.m.</p> <p>Cardio Step 10-11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: Questions & Answers 11- 12 p.m.</p> <p>Cardio Dance 12- 1 p.m.</p> <p>Stretch & Agility 1- 2 p.m.</p> <p>Family Cooking Class 3- 4 p.m.</p>	<p>Winter Wonderland Community Celebration 9</p> <p>11- 2 p.m.</p>
<p>Strength Training 11</p> <p>1- 2 p.m.</p> <p>Homework Help 3- 4:30p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>Zumba 13</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Understanding Neurodevelopmental Disorders & Role of Caregivers 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Read with Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Homework Help 3- 4:30 p.m.</p> <p>Vinaya Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 14</p> <p>9 - 10 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12-1 p.m.</p> <p>Cardio Dance 2- 3 p.m.</p> <p>Homework Help 3- 4:30 p.m.</p> <p>Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Medi-cal Enrollment Services 15</p> <p>9- 5 p.m.</p> <p>Cardio Step 10-11 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation: Clinician Selection 11- 12 p.m.</p> <p>Cardio Dance 12- 1 p.m.</p> <p>Stretch & Agility 1- 2 p.m.</p> <p>Family Cooking Class 3- 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CPR 18</p> <p>Register at freecprla.com</p> <p>9:30- 12:30 p.m. (ENG)</p> <p>2- 5 p.m. (SPAN)</p>	<p>Zumba 19</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Art for Adults 10- 11 a.m.</p> <p>Cooking Matters 1:30- 2:30 p.m.</p> <p>Registered Dietitian: Cholesterol 2- 3 p.m./3-4p.m./4-5p.m</p> <p>Family Cardio 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 20</p> <p>9- 10 a.m.</p> <p>Understanding Childhood Behaviors 10:15- 11:15 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10- 11:30 a.m.</p> <p>Read with Libby 10:15- 11 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12- 1:30 p.m.</p> <p>Vinaya Yoga 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 21</p> <p>9 - 10 a.m.</p> <p>Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CENTER CLOSED</p> <p>CENTRO CERRADO</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**



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 DICIEMBRE 2023

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>La clases en Azul califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en Verde son por cita y registro solamente.</p>	<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> Servicios a los miembros Servicios de Inscripción* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>		<p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal 9- 5 p.m. Cardio Step 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Cómo Revisar su Factura Médica 11- 12 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.</p>	<p>Feria de Recursos de Alimentación Saludable *solo ciertos códigos postales* *90805,90813,90723,90221 10- 12:30 p.m.</p>
<p>Hora de Jugar para Bebe y Yo 10-11 a.m. Orientación para Nuevos Miembros de L.A. Care 12- 1 p.m. Entrenamiento de Fuerza 1- 2 p.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Arte para Adultos 10:15- 11:15 a.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Ama tu Corazón 2- 3 p.m./ 3- 4 p.m./ 4- 5 p.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4:30 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Concientización, Prevención y Resiliencia del Suicidio 10:15- 11:15 a.m. Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m. Leer con Libby 10:15- 11 a.m. Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4:30 p.m. Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Yoga Vinyasa 12-1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4:30 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal 9- 5 p.m. Cardio Step 10- 11 a.m. Clase de Cocina Para Preescolar 10-11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Preguntas y Respuestas 11- 12 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.</p>	<p>Celebración de la Comunidad 11- 2 p.m.</p> 
<p>Entrenamiento de Fuerza 1- 2 p.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4:30 p.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Comprender los Trastornos del Neurodesarrollo y Rol de los Cuidadores 10:15- 11:15 a.m. Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m. Leer con Libby 10:15- 11 a.m. Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4 :30p.m. Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Yoga Vinyasa 12-1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2- 3 p.m. Ayuda con las Tareas (K-12) 3- 4:30 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal 9- 5 p.m. Cardio Step 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Selección de Médicos 11- 12 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.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>RCP y Primeros Auxilios Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. (ING) 2- 5 p.m. (ESP)</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Arte para Adultos 10:15- 11:15 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12- 1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Colesterol 2- 3 p.m./ 3- 4 p.m./ 4- 5 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Comprender los Comportamientos y Trastornos de Menores de Edad 10:15- 11:15 a.m. Manejo de Ira Virtual 10- 11:30 a.m. Leer con Libby 10:15- 11 a.m. Cultivando Familias Virtual 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 4- 5 p.m.</p>	<p>Zumba 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m.</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>	 <p>CENTRO CERRADO</p>
 <p>CENTRO CERRADO</p>	 <p>CENTER CLOSED CENTRO CERRADO</p> 			 <p>CENTRO CERRADO</p>	

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. - 5 p.m.
Sábado: Cerrado

 562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org