



EAST L.A. FEBRUARY 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<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>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<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>Come Celebrate our 5th Year Anniversary! Spirit Week February 5 - 9</p> <p>Monday-Flower Print Day Tuesday-Character Day Wednesday-Western Day Thursday-Sports Day Friday-Pink Day</p>	<p>Baby & Personal Care Item Distribution 1 10 a.m. - while supplies last</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p>Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p>Nutrition and You 12 - 1 p.m. Spa.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Flower Print Day 5</p> <p>Cooking Matters 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Character Day 6</p> <p>Cal-Fresh Application Assistance 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Child Abuse Prevention and Resilience 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Lotería Fun! 2 - 3 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Western Day 7</p> <p>Arts of Fruits and Vegetables 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p>Diabetes Self-Management 10 - 11:30 a.m. Can.</p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>CommUNITY Wellness Healthy Families 4:30 - 6 p.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>Sports Day 8</p> <p>CPR & First Aid 10 a.m. - 1 p.m. Eng.</p> <p>Blood Pressure Class [1 of 6] 1 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Pink Day 9</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p>Healthy Eating Resource Fair 11 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Anniversary Luncheon 2 - 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Cooking Matters 12</p> <p>9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Kid's Art Club: Valentine's Day Craft 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 13</p> <p>9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Neurodevelopmental Disorders and the Role of Parents/Guardians 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 14</p> <p>9 - 10 a.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p>Diabetes Self-Management 10 - 11:30 a.m. Can.</p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>Food Pantry 15</p> <p>10 a.m. - while supplies last</p> <p>Blood Pressure Class [2 of 6] 1 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 16</p> <p>9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p>Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p>Nutrition and You 12 - 1 p.m. Spa.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>PRESIDENT'S DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 20</p> <p>9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Understanding Behaviors and Disorders in Childhood and Adolescence 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 21</p> <p>9 - 10 a.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>CommUNITY Wellness Healthy Families 4:30 - 6 p.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>CPR & First Aid 22</p> <p>10 a.m. - 1 p.m. Spa.</p> <p>Blood Pressure Class [3 of 6] 1 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 23</p> <p>9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p>Diabetes Education 11 a.m. - 12 p.m. Eng.</p> <p>Nutrition and You 12 - 1 p.m. Eng.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Cooking Matters 26</p> <p>9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p>Life Skills 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p>Circuit Training for Adults 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Kid's Art Club: Bird Feeder 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal-Fresh Application Assistance 27</p> <p>9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mommy & Me 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Bullying Prevention: Kindness, Acceptance, Inclusion 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Dance Aerobics (Intermediate) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Dance Aerobics (Beginner) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Arts of Fruits and Vegetables 28</p> <p>9 - 10 a.m. Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p>The World of Juicing and Salads 10:15 - 11:15 a.m. Spa.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Adult Art Workshop: Relief Printmaking Cards 3:30 - 5:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p>Community Baby Shower 29</p> <p>10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Blood Pressure Class [4 of 6] 1 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Kids Fitness Adventure 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp for Adults 4 - 5 p.m.</p>		<p></p> <p>CRC Website</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

4801 Whittier Blvd
Los Angeles, CA 90022

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

213.438.5570
CommunityResourceCenterLA.org



EAST L.A. FEBRERO 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<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>Las 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>Ven a Celebrar Nuestro ¡Quinto aniversario! Semana de Diversión Febrero 5 - 9</p> <p>Lunes - Día de Flores Martes - Día de Caricatura Miércoles - Día de Vaqueros Jueves - Día de Deportes Viernes - Día de Color Rosa</p>	<p>Distribución de Productos Para Bebés y Cuidado Personal 1 10 a.m. - hasta agoto</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Esp.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	
<p>Día de Flores 5</p> <p>Cocinado Saludable 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Día de Caricatura 6</p> <p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Prevención de Abuso a Menores y Resiliencia 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Diversión de Lotería 2 - 3 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>Día de Vaqueros 7</p> <p>El Arte de Las Frutas Vegetales 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Autocontrol de la Diabetes 10 - 11:30 a.m. Can.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>CommUNITY Wellness Familias Saludables 4:30 - 6 p.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>Día de Deportes 8</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 10 a.m. - 1 p.m. Ing.</p> <p>Clase de Presión Arterial [1 de 6] 1 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Día de Color Rosa 9</p> <p>Sunrise Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p>Feria de Recursos de Alimentos Saludable 11 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Almuerzo de Aniversario 2 - 4 p.m.</p>	
<p>Cocinado Saludable 12</p> <p>9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños: Manualidad del día de San Valentín 4 - 5 p.m.</p>	<p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 13</p> <p>9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Trastornos del Neurodesarrollo y el Papel de los Padres/Tutores 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 14</p> <p>9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>Autocontrol de la Diabetes 10 - 11:30 a.m. Can.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>Despensa de Alimentos 15</p> <p>10 a.m. - hasta agoto</p> <p>Clase de Presión Arterial [2 de 6] 1 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 16</p> <p>9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Ing.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Esp.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	
<p>DÍA DE LOS PRESIDENTES</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 20</p> <p>9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Comprendiendo los Comportamientos y Trastornos en la Niñez y Adolescencia 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 21</p> <p>9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>CommUNITY Wellness Familias Saludables 4:30 - 6 p.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>RCP y Primeros Auxilios 22</p> <p>10 a.m. - 1 p.m. Esp.</p> <p>Clase de Presión Arterial [3 de 6] 1 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>	<p>Sunrise Yoga 23</p> <p>9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Manejo de la Ira Virtual 9:30 - 11 a.m. Ing.</p> <p>Clase de Lectura (Edades 0-5) 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Ing.</p> <p>Nutrición and Tú 12 - 1 p.m. Ing.</p> <p>Strong by Zumba 1 - 2 p.m.</p>	
<p>Cocinado Saludable 26</p> <p>9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p>Habilidades Para la Vida 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p>Circuito de Entrenamiento Para Adultos 12 - 1 p.m.</p> <p>Zumba 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p>Tai Chi 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Sunset Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>Club de Arte Para Niños: Comedero Para Pájaros 4 - 5 p.m.</p>	<p>Asistencia para Aplicaciones de Cal-Fresh 27</p> <p>9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mami y Yo 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Prevención del Acoso: Amabilidad, Aceptación, Inclusión 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile Aeróbico (Intermedio) 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico (Principiante) 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba Cardio Fusion 4 - 5 p.m.</p>	<p>El Arte de Las Frutas y Vegetales 28</p> <p>9 - 10 a.m. Esp.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. </p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:15 - 11:15 a.m. Esp.</p> <p>Zumba 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Arte Para Adultos: Tarjetas de Impresión en Relieve 3:30 - 5:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p>Baby Shower Comunitario 29</p> <p>10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Clase de Presión Arterial [4 de 6] 1 - 3 p.m. Esp.</p> <p>Adventura de Fitness Para Niños 3 - 4 p.m.</p> <p>Boot Camp Para Adultos 4 - 5 p.m.</p>		<p>CRC Sitio de Web</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**



4801 Whittier Blvd
Los Angeles, CA 90022



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: **9 a.m. - 5 p.m.**
Sábado: **Cerrado**



213.438.5570
CommunityResourceCenterLA.org