



INGLEWOOD 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>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>CPR & First Aid 12:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Adult Weight Management 1 - 2 p.m. (English)</p> <p>Adult Weight Management 2:30 - 3:30 p.m. (Spanish)</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Info Session 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Spa.)</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Adult Weight Management 1 - 2 p.m. (English)</p> <p>Adult Weight Management 2:30 - 3:30 p.m. (Spanish)</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p> <p>Valentine Reefs 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Intro to Food System 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Spa.)</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>PRESIDENT'S DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Processed vs. Whole Foods 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Spa.)</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CPR & First Aid Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp Virtual 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Social Connections 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Eng.)</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Enrollment Services 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Blood Pressure Series 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Spa.)</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.</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

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 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>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>RCP y Primeros Auxilios 12:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Control de peso para Adultos 1 - 2 p.m. (Inglés)</p> <p>Control de peso para Adultos 2:30 - 3:30 p.m. (Español)</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Sesión Informativa 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Control de peso para Adultos 1 - 2 p.m. (Inglés)</p> <p>Control de peso para Adultos 2:30 - 3:30 p.m. (Español)</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p> <p>Arrecifes de San Valentín 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Introducción al Sistema Alimentario 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>DÍA DE LOS PRESIDENTES</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Alimentos Procesados vs. Alimentos Integrales 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Entrenamiento Intenso Virtual 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST Conexiones Sociales 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Ing.)</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Serie de Presión Arterial 10:30 a.m. - 12:30 p.m. (Esp.)</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p>		<p>QR CODE</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

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