



WILMINGTON FEBRUARY 2024

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>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>		<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. 1</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Toddler Time (Hand Frame) 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. 2</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Social Hour 2 - 3:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>CRC CLOSED 5</p> <p>9 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 2 - 3:15 p.m.</p> <p>Circuit Training 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>New Years Dragon Puppet 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Step Exercise 9 - 10 a.m. 6</p> <p>Healthcare Navigation 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Stress Management (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. 7</p> <p>Google Tech 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CPR & First Aid freecprla.com 2 - 5 p.m. (Eng.)</p> <p>Paint & Sip for Kids (Valentines Art) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. 8</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Craft With Rex (Valentines craft) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. 9</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Healthy Eating Resource Fair 3 p.m. - While supplies last Receive a \$20 Gift card</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Kickboxing 9 - 10 a.m. 12</p> <p>Health Advocates SSI/SSDI Assistance 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 2 - 3:15 p.m.</p> <p>Circuit Training 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Paint & Sip for Kids (Black Heart Art) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Step Exercise 9 - 10 a.m. 13</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Financial Abuse (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. 14</p> <p>Google Tech 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Colorectal 101 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Flower Vase 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. 15</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Toddler Time (Balloon House) 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. 16</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>PRESIDENT'S DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Step Exercise 9 - 10 a.m. 20</p> <p>Navegacion de la salud 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Grief and Loss (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. 21</p> <p>Google Tech 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CPR & First Aid freecprla.com 2 - 5 p.m. (Span.)</p> <p>Paint & Sip for Kids (Tissue painting) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. 22</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>CalFresh Orientation 2 - 3 p.m.</p> <p>I Have a Dream 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. 23</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Community Baby Shower 2 - 4 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>CENTER CLOSED</p>
<p>Kickboxing 9 - 10 a.m. 26</p> <p>Health Advocates SSI/SSDI Assistance 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 2 - 3:15 p.m.</p> <p>Circuit Training 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Make Snow 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Step Exercise 9 - 10 a.m. 27</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Christmas Sadness (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. 28</p> <p>Google Tech 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Asthma 101 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Paint & Sip for Kids (Glue Art) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. 29</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Toddler Time (Colors in the rainbow) 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Medi-Cal and CalFresh Enrollment 9 a.m. - 4 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

911 North Avalon Blvd
Wilmington, CA 90744

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

213.428.1490
CommunityResourceCenterLA.org



WILMINGTON FEBRERO 2024

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>Cardio Mix 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Tiempo para Niños Pequeños (marco de mano) 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Hora Social 2 - 3:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	
<p>CRC CERRADO 9a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 2 - 3:15 p.m.</p> <p>Entrenamiento de circuito 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Dragon de Año Nuevo 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 am - 4 pm</p>	<p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m.</p> <p>Navegando bien: Un viaje saludable 11:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Manejo del Estrés (Span.) 12 - 2 p.m.</p> <p>Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Clase de Tonificacion 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnologia Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p>RCP/Primero Auxilios freecprla.com 2 - 5 p.m. (Eng.)</p> <p>Pintar y beber para niños (arte de san valentin) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Artesania con Rex (artesanía de san valentin) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Feria de Recursos Saludable 3 p.m.- Hasta agotar existencias Reciba una tarjeta de \$20</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	
<p>Kickboxing 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia con SSI/SSDI 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Babe y Yo 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 2 - 3:15 p.m.</p> <p>Entrenamiento de circuito 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Pintar y beber para niños (Corazon Negro) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh</p>	<p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Abuso Financiero (Span) 12 - 2 p.m.</p> <p>Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Clase de Tonificacion 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnologia Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p>Colorectal 101 3:30 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Florero de Flores 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Tiempo para Niños Pequeños (casa de globo) 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	
<p>DÍA DE LOS PRESIDENTES</p>	<p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m.</p> <p>Navegando bien: Por que es importante la prevencion 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Duelo y Peerdida (Span) 12 - 2 p.m.</p> <p>Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Clase de Tonificacion 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnologia Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p>RCP/Primero Auxilios freecprla.com 2 - 5 p.m. (Span.)</p> <p>Pintar y beber para niños (pintura de tejido) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Orentacion de CalFresh 2- 3 p.m.</p> <p>Yo tengo un sueño 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Baby Shower Comunitario 2 - 4 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	
<p>Kickboxing 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia con SSI/SSDI 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Babe y Yo 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 2 - 3:15 p.m.</p> <p>Entrenamiento de circuito 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Hazer Nieve 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m.</p> <p>Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Trizte Navidad (Span) 12 - 2 p.m.</p> <p>Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Clase de Tonificacion 9 - 10 a.m.</p> <p>Tecnologia Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p>Asma 101 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Pintar y beber para niños (arte de pegamento) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 9 - 10 a.m.</p> <p>ESL 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Tiempo para Niños Pequeños (colores en el arcoiris) 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Yoga 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Inscripcion para Medi-Cal y CalFresh 9 a.m.- 4 p.m.</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

911 North Avalon Blvd
Wilmington, CA 90744

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

213.428.1490
CommunityResourceCenterLA.org