



NORWALK
APRIL
2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>1</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>CÉSAR CHÁVEZ DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>2</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>CPR/First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish</p> <p>Yoga for All 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>3</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Children (Ages 5+) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>The World of Juicing & Salads 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>5</p> <p>Exercise for All 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cooking Matters for Adults 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Spring Spectacular-Fun for All Ages! 3:00 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>6</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>8</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga for All 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Diabetes 101 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>9</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Nutrition and You 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga for All 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Food Pantry 10 a.m.</p> <p>While Supplies Last</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Children (Ages 5+) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>The World of Juicing & Salads 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Exercise for All 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cooking Matters for Adults 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Yoga for All 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>13</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>15</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga for All 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>16</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Resource Fair-Learn About CalFresh, Medi-Cal Enrollment & New Member Orientation 9:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga for All 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>CPR/First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 10 a.m. - 1 p.m. - English</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Children (Ages 5+) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>The World of Juicing & Salads 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>19</p> <p>Exercise for All 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cooking Matters for Adults 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Yoga for All 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>20</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>22</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga for All 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Diabetes 101 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Earth Day Arts & Crafts 2:45 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>23</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Nutrition and You 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga for All 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>24</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>25</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>The World of Juicing & Salads 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Exercise for All 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cooking Matters for Adults 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Senior Social Hour-Test Your Luck in Bingo! 2:45 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Yoga for All 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>27</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>29</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga for All 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>30</p> <p>Enrollment Services 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Senior & Adult Exercise 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga for All 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</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>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* 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>Member Services Call for Availability</p> <p>CalFresh Enrollment Wednesdays 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Homework Help (K-8) Tuesdays & Fridays 3:00 p.m. - 4:45 p.m. & Wednesdays 2:00 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>CRC Website</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**

11721 Rosecrans Ave
Norwalk, CA 90650

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

562.651.6060
CommunityResourceCenterLA.org



NORWALK ABRIL 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>DÍA DE CÉSAR CHÁVEZ</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>2 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>RCP/ Primeros Auxilios (Edades 14+) Registrarse en freecprla.com 10 a.m. - 1 p.m. - Español</p> <p>Yoga for Todos 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>3 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Arte de Frutas y Verduras 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (Edades 5+) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>4 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>5 Ejercicios para Todos 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina para Adultos 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Espectacular Primavera- ¡Diversión para todas las edades! 3:00 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	
<p>8 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Diabetes 101 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>9 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>La Nutrición Y Usted 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>10 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Despensa de Alimentos 10 a.m.</p> <p>Hasta Agotar Existencias</p> <p>Arte de Frutas y Verduras 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (Edades 5+) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>11 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>12 Ejercicios para Todos 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina para Adultos 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	
<p>15 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>16 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Feria de Recursos- Obtenga más Información sobre CalFresh, la Inscripción de Medi-Cal y Orientación para Miembros 9:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>17 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>RCP/ Primeros Auxilios (Edades 14+) Registrarse en freecprla.com 10 a.m. - 1 p.m. - Ingles</p> <p>Arte de Frutas y Verduras 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (Edades 5+) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>18 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>19 Ejercicios para Todos 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina para Adultos 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	
<p>22 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Diabetes 101 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Artes y Manualidades- Dia de la Madre Tierra 2:45 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>23 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>La Nutrición Y Usted 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>24 CENTRO CERRADO</p>	<p>25 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>El Mundo de Jugos y Ensaladas 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>26 Ejercicios para Todos 9:15 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p>Cocina para Adultos 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Hora Social para Personas Mayores- Pon a Prueba tu Suerte Jugando Bingo! 2:45 p.m. - 3:30 m.</p> <p>Yoga para Todos 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	
<p>29 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p>Pilates 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16) 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>30 Servicios de Inscripción 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p>Yoga para Todos 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamamente.</p> <p>GRIS Virtual. Por favor llame al centro para registrarse.</p> <p>SERVICIOS DEL CENTRO - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* - Medi-cal, Medicare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros</p> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios.</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>Servicios para Miembros Llame para Disponibilidad</p> <p>Inscripción de CalFresh cada Miércoles 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p>Ayuda con la Tarea (K-8) Martes y Viernes 3:00 p.m. - 4:45 p.m. y Miércoles 2:00 p.m. - 3:30 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



11721 Rosecrans Ave
Norwalk, CA 90650



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



562.651.6060
CommunityResourceCenterLA.org