



Community Resource Center



PANORAMA CITY APRIL 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>1</p> <p>CÉSAR CHÁVEZ DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 12—2 p.m. Eng./Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2—3:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 yrs old)</p>	<p>2</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 yrs. old)</p> <p>Dance Aerobics 12—1 p.m.</p> <p>Healthy Eating for a Healthier Weight 12:30 -1:30 p.m. Eng./Spa</p> <p>Ask the Registered Dietitian 1:45—2:45 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Tai Chi 3—4 p.m.</p> <p>Yoga 4—5 p.m.</p>	<p>3</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Blood Pressure —NEVHC Healthy Lifestyle & Stress 10:30—11:30 a.m. Spa.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 2—3 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>4</p> <p>CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Eng.</p>	<p>5</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>6</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Steps 4—5 p.m.</p>	<p>8</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 12—2 p.m. Eng./Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2—3:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 yrs old)</p>	<p>9</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 yrs. old)</p> <p>Dance Aerobics 12—1 p.m.</p> <p>Healthy Eating for Diabetes Prevention 12:30 -1:30 p.m. Eng./Spa</p> <p>Ask the Registered Dietitian 1:45—2:45 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Tai Chi 3—4 p.m.</p> <p>Yoga 4—5 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 2—3 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Health Screenings —EPDB 3—5 p.m.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Support Group for Parents of Children with Special Needs 9:30—11 a.m. Spa.</p> <p>CENTER CLOSED 12PM - 5PM</p>	<p>12</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m. — 12:30 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Steps 4—5 p.m.</p>	<p>15</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 12—2 p.m. Eng./Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2—3:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 yrs old)</p>	<p>16</p> <p>WIC Application Assistance 9 a.m. — 4 p.m.</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Little One & Me 10:30—11:30 a.m. (0—5 yrs. old)</p> <p>Dance Aerobics 12—1 p.m.</p> <p>Eat to Lower Cholesterol 12:30—1:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Ask the Registered Dietitian 1:45—2:45 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Tai Chi 3—4 p.m.</p> <p>Yoga 4—5 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 2—3 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>18</p> <p>CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Spa.</p> <p>Fit Families Series - BSP 3:00—4:30 p.m. Eng./Spa.</p>	<p>19</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m.— 12:30 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Steps 4—5 p.m.</p>	<p>22</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 12—2 p.m. Eng./Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2—3:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa.</p> <p>Oral Health Workshop 4 p.m. —5 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 yrs old)</p>	<p>23</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>24</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Low Impact Zumba 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Stretching & Strengthening for Seniors 2—3 p.m.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Fit Families Series - BSP 3:00—4:30 p.m. Eng./Spa.</p>	<p>26</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m.— 12:30 p.m.</p> <p>Orientation to Food Education Access Support Together (FEAST) 1:00 p.m. — 2:30 p.m. Spa.</p> <p>Virtual Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Steps 4—5 p.m.</p>	<p>29</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Health Screenings —EPDB 10 a.m. — 1 p.m.</p> <p>Low Impact Zumba 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 12—2 p.m. Eng./Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2—3:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p>Breakthrough Parenting 2—4 p.m. Spa.</p> <p>Skin Problems and Skin Protection 4—5 p.m. Eng./Spa. —EPDB</p> <p>Kids Healthy Cooking 4—5 p.m. (5—14 yrs old)</p>	<p>30</p>			<p>27</p> <p>CENTER SERVICES</p> <p>Medi-Cal Enrollment Assistance 9 a.m. - 4 p.m. Monday - Thursday</p> <p>CalFresh Application Assistance 9 a.m. - 4 p.m. Monday - Thursday</p>

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child supervision is provided while you attend a class. (Ages 4+). Must wear appropriate shoes for fitness classes.

**BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED**



7868 Van Nuys Blvd.
Panorama City, CA. 91402



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



213.438.5497
CommunityResourceCenterLA.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>1</p> <p>DÍA DE CÉSAR CHÁVEZ</p> <p>CENTRO CERRADO</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable 12—2 p.m. Esp./Ing.</p> <p>El Mundo de los Jugos y las Ensaladas 2—3:30 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>2</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años)</p> <p>Baile Aeróbico 12—1 p.m.</p> <p>Alimentación saludable para un peso mas saludable 12:30—1:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Pregúntale a la Dietista Registrada 1:45—2:45 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Tai Chi 3—4 p.m.</p> <p>Yoga 4—5 p.m.</p>	<p>3</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Presión Arterial: Estilo de Vida Saludable y El Estrés —NEVHC 10:30—11:30 a.m. Esp.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 2—3 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>4</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Esp.</p>	<p>5</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>6</p>
<p>8</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>9</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable 12—2 p.m. Esp./Ing.</p> <p>El Mundo de los Jugos y las Ensaladas 2—3:30 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>10</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años)</p> <p>Baile Aeróbico 12—1 p.m.</p> <p>Alimentación saludable para la Prevención de la Diabetes 12:30—1:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Pregúntale a la Dietista Registrada 1:45—2:45 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Tai Chi 3—4 p.m.</p> <p>Yoga 4—5 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 2—3 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Exámenes de Salud—EPDB 3—5 p.m.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Grupo de Apollo para Padres De Niños Con Necesidades Especiales 9:30—11 a.m. Esp.</p> <p>CENTRO CERRADO 12PM - 5PM</p>	<p>13</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>15</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>16</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable 12—2 p.m. Esp./Ing.</p> <p>El Mundo de los Jugos y las Ensaladas 2—3:30 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>17</p> <p>Asistencia con la solicitud de WIC 9 a.m.—4 p.m.</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Mi Pequeño y Yo 10:30—11:30 a.m. (0—5 años)</p> <p>Baile Aeróbico 12—1 p.m.</p> <p>Comer para reducir el Colesterol 12:30—1:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Pregúntale a la Dietista Registrada 1:45—2:45 p.m. Ing./Esp.</p> <p>Tai Chi 3—4 p.m.</p> <p>Yoga 4—5 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 2—3 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>19</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+) Regístrese en freecprla.com 9 a.m.—12 p.m. Esp.</p> <p>BSP- Serie Familias en Forma 3:00—4:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>20</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>22</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>23</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable 12—2 p.m. Esp./Ing.</p> <p>El Mundo de los Jugos y las Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp.</p> <p>Taller Sobre La Salud Oral 4—5 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)</p>	<p>24</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>25</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Pilates 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 12:30—1:30 p.m.</p> <p>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor 2—3 p.m.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>26</p> <p>BSP- Serie Familias en Forma 3:00—4:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>27</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>29</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Yoga 10:15—11:15 a.m.</p> <p>Pilates 11:30 a.m.—12:30 p.m.</p> <p>Orientación a Alimentos, Educación, Acceso, Apoyo, Juntos (FEAST) 1:00 p.m.—3:30 p.m. Esp.</p> <p>Serie Cultivando Familias Virtual 2—4 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 4—5 p.m.</p>	<p>30</p> <p>Boot Camp 9—10 a.m.</p> <p>Exámenes de Salud- EPDB 10 a.m.—1 p.m.</p> <p>Zumba Bajo Impacto 10:30—11:30 a.m.</p> <p>Cocinando Saludable 12—2 p.m. Esp./Ing.</p> <p>El Mundo de los Jugos y las Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp./Ing.</p> <p>Cultivando Familias 2—4 p.m. Esp.</p> <p>Problemas de la Piel y Protección de la Piel 4—5 p.m. Ing./Esp.—EPDB</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4—5 p.m. (5—14 años)</p>				<p>SERVICIOS DIARIOS</p> <p>Asistencia de Inscripción Medi-Cal - 9 a.m.- 4 p.m. Lunes-Jueves</p> <p>Asistencia con la solicitud de CalFresh - 9 a.m.- 4 p.m. Lunes-Jueves</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. Supervisión de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

BE ACTIVE, HEALTHY & INFORMED



7868 Van Nuys Blvd.
Panorama City, CA. 91402



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



213.438.5497
CommunityResourceCenterLA.org