



**EL MONTE**  
**JULY**  
2024

**Community Resource Center**

| MONDAY  | TUESDAY  | WEDNESDAY  | THURSDAY  | FRIDAY  | SATURDAY                    |
|---|--|--|---|---|-----------------------------|
| <p><b>Zumba</b> 1<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Diabetes Basics</b> 10:15 a.m. - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 11:15 a.m. - 12 p.m. Eng. &amp; Spa.</p>  | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 2<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Family Arts &amp; Crafts</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Family Bingo Night</b> 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>  | <p><b>Cal-Fresh Enrollment</b> 3<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Physical Fitness</b> 9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Opening Doors: Parenting Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. Spa<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Kids Puzzle and Games</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old &amp; up)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.<br/><b>Health, Wellness and Wholeness</b> 4 p.m. - 5 p.m. Eng &amp; Spa</p> | <p><b>INDEPENDENCE DAY</b><br/><b>CENTER CLOSED</b></p>   | <p><b>Zumba</b> 5<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Healthy Cooking Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Kids Painting Class</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p>  | <p><b>CENTER CLOSED</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 8<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Diabetes Basics</b> 10:15 a.m. - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 11:15 a.m. - 12 p.m. Eng. &amp; Spa.</p>  | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 9<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>CPR &amp; First Aid</b> 1 p.m. - 4 p.m. Spa. (14 yrs &amp; Older)<br/><b>Register at Freecprla.com</b><br/><b>Family Arts &amp; Crafts</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Family Bingo Night</b> 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>          | <p><b>Cal-Fresh Enrollment</b> 10<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Physical Fitness</b> 9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Opening Doors: Parenting Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. Spa<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Kids Puzzle and Games</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old &amp; up)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>  | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 11<br/>10 a.m. - 11 a.m.<br/><b>Weight Management Program for Adults</b> 11 a.m. - 12:30 p.m. Spa<br/><b>Weight Management Program for Adults</b> 1 p.m. - 2:30 p.m. Eng<br/><b>Support Group w/ Department of Mental Health</b> 2:00 p.m. - 4:30 p.m. Spa.</p>  | <p><b>Zumba</b> 12<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Healthy Cooking Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Kids Painting Class</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p> | <p><b>CENTER CLOSED</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 15<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Diabetes Basics</b> 10:15 a.m. - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 11:15 a.m. - 12 p.m. Eng. &amp; Spa.</p> | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 16<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>CPR &amp; First Aid</b> 1 p.m. - 4 p.m. Eng. (14 yrs &amp; Older)<br/><b>Register at Freecprla.com</b><br/><b>Family Arts &amp; Crafts</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Family Bingo Night</b> 4 p.m. - 4:45 p.m.</p>         | <p><b>Cal-Fresh Enrollment</b> 17<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Physical Fitness</b> 9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Opening Doors: Parenting Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. Spa<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Kids Puzzle and Games</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old &amp; up)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>  | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 18<br/>10 a.m. - 11 a.m.<br/><b>Congestive Heart Failure</b> 10 a.m. - 11:30 a.m. Man.<br/><b>Weight Management Program for Adults</b> 11 a.m. - 12:30 p.m. Spa<br/><b>Weight Management Program for Adults</b> 1 p.m. - 2:30 p.m. Eng<br/><b>Support Group w/ Department of Mental Health</b> 2 p.m. - 4:30 p.m. Spa.</p> | <p><b>Zumba</b> 19<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Healthy Cooking Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Kids Painting Class</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p> | <p><b>CENTER CLOSED</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 22<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Diabetes Basics</b> 10:15 a.m. - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 11:15 a.m. - 12 p.m. Eng. &amp; Spa.</p> | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 23<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>CPR &amp; First Aid Virtual</b> 1 p.m. - 4 p.m. Eng. (14 yrs &amp; Older)<br/><b>Register at Freecprla.com</b><br/><b>Family Arts &amp; Crafts</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Family Bingo Night</b> 4 p.m. - 4:45 p.m.</p> | <p><b>CENTER CLOSED</b></p>  | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 25<br/>10 a.m. - 11 a.m.<br/><b>Support Group w/ Department of Mental Health</b> 2 p.m. - 4:30 p.m. Spa.</p>   | <p><b>Zumba</b> 26<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Healthy Cooking Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Kids Painting Class</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p> | <p><b>CENTER CLOSED</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 29<br/>9 a.m. - 10 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>Diabetes Basics</b> 10:15 a.m. - 11 a.m. Eng. &amp; Spa.<br/><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 11:15 a.m. - 12 p.m. Eng. &amp; Spa.</p> | <p><b>Yoga: Breathing &amp; Stretching</b> 30<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Family Arts &amp; Crafts</b> 3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Family Bingo Night</b> 4 p.m. - 4:45 p.m.<br/><b>Resource Connection: Abriendo Puertas Intro</b> 3 p.m. - 4:30 p.m.<br/><b>*Registration is Required</b></p>        | <p><b>Cal-Fresh Enrollment</b> 31<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Physical Fitness</b> 9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Opening Doors: Parenting Class</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. Spa<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Salsa Dance Aerobics</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Kids Puzzle and Games</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Healthy Cooking Class for Kids (4 yrs old &amp; up)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>  | <p><b>CENTER SERVICES</b><br/>- Member Services<br/>- Enrollment Services*<br/>• Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh<br/>- New Member Orientation<br/><small>*Contact Center for Availability of Services</small><br/><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>   | <p>Classes in <b>BLUE</b> qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program<br/><br/>Classes in <b>GREEN</b> are by appointment and registration only.</p>  | <p><b>CRC Website</b></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**



3570 Santa Anita Ave.  
El Monte, CA 91731



**CENTER HOURS:**

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



213-428-1495

CommunityResourceCenterLA.org



# Community Resource Center

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO                              |
|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| <p><b>Zumba</b> 1<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Conceptos Básicos de la Diabetes</b><br/>10:15 a.m. - 11 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b><br/>11:15 a.m. - 12 p.m. Esp. y Ing.<br/>Zumba<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.</p> | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 2<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Artes y Manualidades en Familia</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Noches de Bingo en Familia</b><br/>4 p.m. - 4:45 p.m.</p>  | <p><b>Inscripción de Cal-Fresh</b> 3<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Entrenamiento Físico</b><br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Abriendo Puertas: Clases para Padres</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Cocina Saludable para Niños</b><br/>3:45 p.m. - 4:45 p.m.<br/><b>Salud, Bienestar y Plenitud</b><br/>4 p.m. - 5 p.m. Ing. Y Esp.</p> | <p>4<br/><b>DÍA DE INDEPENDENCIA</b><br/><b>CENTRO CERRADO</b></p>  | <p><b>Zumba</b> 5<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Cocina Saludable</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Clase de Pintura para Niños</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>4 p.m. - 5 p.m.</p>  | <p>6<br/><b>CENTRO CERRADO</b></p>  |
| <p><b>Zumba</b> 8<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Conceptos Básicos de la Diabetes</b><br/>10:15 a.m. - 11 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b><br/>11:15 a.m. - 12 p.m. Esp. y Ing.</p>  | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 9<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>RCP y Primeros Auxilios</b><br/>1 p.m. - 4 p.m. Esp. (Mayores de 14 años)<br/><b>Regístrese en freecprla.com</b><br/><b>Artes y Manualidades en Familia</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Noches de Bingo en Familia</b><br/>4 p.m. - 4:45 p.m.</p>          | <p><b>Inscripción de Cal-Fresh</b> 10<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Entrenamiento Físico</b><br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Abriendo Puertas: Clases para Padres</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Cocina Saludable para Niños</b><br/>3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>   | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 11<br/>10 a.m. - 11 a.m.<br/><b>Programa de Control del Peso para Adultos</b><br/>11 a.m. - 12:30 p.m. Esp.<br/><b>Programa de Control del Peso para Adultos</b><br/>1 p.m. - 2:30 p.m. Ing.<br/><b>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental</b><br/>2:00 p.m. - 4:30 p.m. Esp.</p>  | <p><b>Zumba</b> 12<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Cocina Saludable</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Clase de Pintura para Niños</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>4 p.m. - 5 p.m.</p> | <p>13<br/><b>CENTRO CERRADO</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 15<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Conceptos Básicos de la Diabetes</b><br/>10:15 a.m. - 11 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b><br/>11:15 a.m. - 12 p.m. Esp. y Ing.</p>   | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 16<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>RCP y Primeros Auxilios</b><br/>1 p.m. - 4 p.m. Ing. (Mayores de 14 años)<br/><b>Regístrese en freecprla.com</b><br/><b>Artes y Manualidades en Familia</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Noches de Bingo en Familia</b><br/>4 p.m. - 4:45 p.m.</p>         | <p><b>Inscripción de Cal-Fresh</b> 17<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Entrenamiento Físico</b><br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Abriendo Puertas: Clases para Padres</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Cocina Saludable para Niños</b><br/>3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>   | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 18<br/>10 a.m. - 11 a.m.<br/><b>Insuficiencia cardíaca congestiva</b><br/>10 a.m. - 11:30 a.m. Man.<br/><b>Programa de Control del Peso para Adultos</b><br/>11 a.m. - 12:30 p.m. Esp.<br/><b>Programa de Control del Peso para Adultos</b><br/>1 p.m. - 2:30 p.m. Ing.<br/><b>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental</b><br/>2:00 p.m. - 4:30 p.m. Esp.</p> | <p><b>Zumba</b> 19<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Cocina Saludable</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Clase de Pintura para Niños</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>4 p.m. - 5 p.m.</p> | <p>20<br/><b>CENTRO CERRADO</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 22<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Conceptos Básicos de la Diabetes</b><br/>10:15 a.m. - 11 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b><br/>11:15 a.m. - 12 p.m. Esp. y Ing.</p>   | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 23<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>RCP y Primeros Auxilios Virtual</b><br/>1 p.m. - 4 p.m. Ing. (Mayores de 14 años)<br/><b>Regístrese en freecprla.com</b><br/><b>Artes y Manualidades en Familia</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Noches de Bingo en Familia</b><br/>4 p.m. - 4:45 p.m.</p> | <p>24<br/><b>CENTRO CERRADO</b></p>   | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 25<br/>10 a.m. - 11 a.m.<br/><b>Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental</b><br/>2:00 p.m. - 4:30 p.m. Esp.</p>  | <p><b>Zumba</b> 26<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Cocina Saludable</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/><b>Clase de Pintura para Niños</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>3 p.m. - 4 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>4 p.m. - 5 p.m.</p> | <p>27<br/><b>CENTRO CERRADO</b></p> |
| <p><b>Zumba</b> 29<br/>9 a.m. - 10 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>Conceptos Básicos de la Diabetes</b><br/>10:15 a.m. - 11 a.m. Esp. y Ing.<br/><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b><br/>11:15 a.m. - 12 p.m. Esp. y Ing.</p>   | <p><b>Yoga: Respiración y Estiramiento</b> 30<br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Artes y Manualidades en Familia</b><br/>3 p.m. - 3:45 p.m.<br/><b>Noches de Bingo en Familia</b><br/>4 p.m. - 4:45 p.m.<br/><b>Conexión de Recursos: Abriendo Puertas Introducción</b><br/>3 p.m. - 4:30 p.m.<br/><b>*Es Necesario Registrarse</b></p>      | <p><b>Inscripción de Cal-Fresh</b> 31<br/>9 a.m. - 4 p.m.<br/><b>Entrenamiento Físico</b><br/>9 a.m. - 10 a.m.<br/><b>Abriendo Puertas: Clases para Padres</b><br/>10:30 a.m. - 12 p.m. Esp<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>1:30 p.m. - 2:30 p.m.<br/><b>Baile de Salsa Aeróbico</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Clase de Rompecabezas y Juegos para Niños</b><br/>2:30 p.m. - 3:30 p.m.<br/><b>Cocina Saludable para Niños</b><br/>3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>   | <p><b>SERVICIOS DEL CENTRO</b><br/>- Servicios a los miembros<br/>- Servicios de Inscripción*<br/>• Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh<br/>Orientación para nuevos miembros<br/>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios<br/><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p>   | <p><b>AZUL</b><br/>Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.<br/><b>VERDE</b><br/>Por cita y registro solamanete.<br/><b>GRIS</b><br/>Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>   | <p><br/><b>CRC Sitio de Web</b></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**



3570 Santa Anita Ave.  
El Monte, CA 91731



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



**213-428-1495**  
CommunityResourceCenterLA.org