








INGLEWOOD AUGUST 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 <p>CRC Website</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>CalFresh Assistance Thursdays 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Diaper Distribution Thursdays 9:30 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>PLEASE CALL before visiting for eligibility requirements</p>	<p>Yoga Therapy Virtual 1 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>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>CLOSED for Training 4 - 5 p.m.</p> <p>Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 2 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 3 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Tai Chi 5 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Label Reading Part I: Ingredients 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</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>Boot Camp 6 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 7 9 - 10 a.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy Virtual 8 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>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>CLOSED for Team Bonding 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 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 10 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Tai Chi 12 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Label Reading Part II: Nutritional Content 10:30 a.m. - 12:30 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>Boot Camp 13 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>CLOSED for Team Bonding 12:30 - 3:30 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 14 9 - 10 a.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Chase Money Skills: Improving Credit and Managing Debt 2:45 - 3:45 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy Virtual 15 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>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 16 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 17 9 - 10 a.m.</p>  <p>10AM - 2PM</p>
<p>Tai Chi 19 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Survival Guide for Eating Out 10:30 a.m. - 12:30 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>Boot Camp 20 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 21 9 - 10 a.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy Virtual 22 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>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 23 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 24 9 - 10 a.m.</p> <p>CPR & First Aid Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> 
<p>Tai Chi 26 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Spanish) The Big 3 Addictions, Part 1: Sugar 10:30 a.m. - 12:30 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>Boot Camp 27 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Chase Money Skills: Ways to Help Protect Your Finances as You Age 2:45 - 3:45 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 28 9 - 10 a.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy Virtual 29 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>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 30 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 31 9 - 10 a.m.</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 AGOSTO 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete. GRIS Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.	Servicios de Inscripción para CalFresh Los Jueves 9:30 a.m. - 4 p.m. Distribución de Pañales Los Jueves 9:30 a.m. - 3:30 p.m. POR FAVOR LLAME antes de visitar para requisitos de elegibilidad	Terapia de Yoga Virtual 1 9 - 10 a.m. Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. CERRADO por Entrenamiento 4 - 5 p.m. Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.	Terapia de Yoga 2 9 - 10 a.m. Mami y Yo 10 - 11 a.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 3 9 - 10 a.m. 
Tai Chi 5 10 - 11 a.m. FEAST (Español) Lectura de Etiqueta Parte I: Ingredientes 10:30 a.m. - 12:30 p.m. RCP y Primeros Auxilios 12:30 - 3:30 p.m. Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.	Entrenamiento Intenso 6 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 7 9 - 10 a.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga Virtual 8 9 - 10 a.m. Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. CERRADO por Unión de Equipo 3:30 - 5 p.m. Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.	Terapia de Yoga 9 9 - 10 a.m. Mami y Yo 10 - 11 a.m. Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 10 9 - 10 a.m. 
Tai Chi 12 10 - 11 a.m. FEAST (Español) Lectura de Etiquetas Parte II: Contenido Nutricional 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 3 - 5 p.m. Entrenamiento Intenso Virtual 4 - 5 p.m.	Entrenamiento Intenso 13 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. CERRADO por Unión de Equipo 12:30 - 3:30 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 14 9 - 10 a.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Habilidades de Chase Money: mejorar el crédito y gestionar la deuda 2:45 - 3:45 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga Virtual 15 9 - 10 a.m. Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.	Terapia de Yoga 16 9 - 10 a.m. Mami y Yo 10 - 11 a.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 17 9 - 10 a.m. 
Tai Chi 19 10 - 11 a.m. FEAST (Español) Guía de Supervivencia para Comer Fuera 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 3 - 5 p.m. Entrenamiento Intenso Virtual 4 - 5 p.m.	Entrenamiento Intenso 20 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 21 9 - 10 a.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga Virtual 22 9 - 10 a.m. Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.	Terapia de Yoga 23 9 - 10 a.m. Mami y Yo 10 - 11 a.m. Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 24 9 - 10 a.m. RCP y Primeros Auxilios Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m. 
Tai Chi 26 10 - 11 a.m. FEAST (Español) Las 3 Grandes Adicciones, Parte 1: Azúcar 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 3 - 5 p.m. Entrenamiento Intenso Virtual 4 - 5 p.m.	Entrenamiento Intenso 27 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Habilidades de Chase Money: formas de ayudar a proteger sus finanzas a medida que envejece 2:45 - 3:45 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga 28 9 - 10 a.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Terapia de Yoga Virtual 29 9 - 10 a.m. Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.	Terapia de Yoga 30 9 - 10 a.m. Mami y Yo 10 - 11 a.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.	Ejercicio Familiar Virtual 31 9 - 10 a.m. 

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