



# LONG BEACH AUGUST 2024

## Community Resource Center

| MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY   | THURSDAY   | FRIDAY  | SATURDAY   |
|--|---|---|--|---|--|
| <br>CRC Website  | 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.   | <b>CENTER SERVICES</b><br>- Member Services<br>- Enrollment Services*<br>• Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh<br>- New Member Orientation<br><small>*Contact Center for Availability of Services</small><br><br><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b>  | <b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Chair Yoga</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.<br><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.   | <b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.<br><b>Coding &amp; Robotics for Kids</b> 12- 2 p.m.<br><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.<br><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.<br><b>Family Cooking Class</b> 3- 4 p.m.   | <br>CENTER CLOSED   |
| <b>Art for Adults</b> 10- 11 a.m.<br><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.<br><b>Coding &amp; Robotics for Kids</b> 2:30- 4:30 p.m.   | <b>Cal Fresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.<br><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Registered Dietitian: Meal Planning</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30-4:30 p.m.<br><b>Fun with Music (Age 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m.              | <b>Older Adult – Good Sleep for Emotional Well Being</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Vinyasa Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.<br><b>Google Tech (SPA)</b> 3-5 p.m.   | <b>Chair Yoga</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.<br><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.   | <b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.<br><b>Coding &amp; Robotics for Kids</b> 12- 2 p.m.<br><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.<br><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.<br><b>Family Cooking Class</b> 3- 4 p.m.   | <br>CENTER CLOSED |
| <b>CPR (ENG) Register at freecprla.com</b> 9:30- 12:30 p.m.<br><b>L.A. Care New Member Orientation</b> 12:30- 1:30 p.m.<br><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.<br><b>Coding &amp; Robotics for Kids</b> 2:30- 4:30 p.m. | <b>Cal Fresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.<br><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Registered Dietitian: Diabetes and Pre- Diabetes</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30-4:30 p.m.<br><b>Fun with Music (Age 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m. | <b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Older Adult – Hoarding</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Books with Coffee</b> 11:30- 12:30 p.m.<br><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Vinyasa Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.<br><b>Google Tech (SPA)</b> 3-5 p.m.<br><b>Chase Money Skills</b> 3:30- 4:30 p.m. | <b>Diaper Distribution</b> 9- 5 p.m.<br><b>**First 50 Participants**</b><br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Chair Yoga</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.<br><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m. | <b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.<br><b>Healthcare Navigation: How to Review your Medical Bill</b> 11- 12 p.m.<br><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.<br><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.<br><b>Family Cooking Class</b> 3- 4 p.m.<br><b>Coding &amp; Robotics for Kids</b> 5- 7 p.m. | <br>CENTER CLOSED |
| <b>Food Pantry</b> 9- 11 a.m.<br><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.  | <b>Cal Fresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.<br><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Registered Dietitian: Love your Heart</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30-4:30 p.m.<br><b>Fun with Music (Age 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m.            | <b>Community Baby Shower</b> <b>**Registration Required**</b> 10- 12 p.m.<br><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Vinyasa Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.<br><b>Chair Yoga</b> 3- 4 p.m.<br><b>Google Tech (SPA)</b> 3-5 p.m.  | <b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Cardio Dance</b> 2:45- 3:45 p.m.<br><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.  | <b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.<br><b>Healthcare Navigation: Questions and Answers</b> 11- 12 p.m.<br><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.<br><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.<br><b>Family Cooking Class</b> 3- 4 p.m.  | <br>CENTER CLOSED |
| <b>CPR (SPA) Register at freecprla.com</b> 9:30- 12:30 p.m.<br><b>Strength Training for Older Adults</b> 3:30-4:30 p.m.  | <b>Cal Fresh Enrollment Services</b> 9-5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Strength Training</b> 12-1 p.m.<br><b>Cooking Matters</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Registered Dietitian: Cholesterol</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30-4:30 p.m.<br><b>Fun with Music (Age 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m.                | <b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Older Adult – Know the Scams, Don't Be a Victim</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Anger Management Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Vinyasa Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.<br><b>Google Tech (SPA)</b> 3-5 p.m.   | <b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Chair Yoga</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Cardio Dance</b> 2 -3 p.m.<br><b>Chase Money Skills</b> 3- 4 p.m.<br><b>Family Cardio</b> 4-4:45 p.m.                                      | <b>Cardio Step</b> 10-11 a.m.<br><b>Healthcare Navigation: Clinician Selection</b> 11- 12 p.m.<br><b>Cardio Dance</b> 12 -1 p.m.<br><b>Stretch &amp; Agility</b> 1-2 p.m.<br><b>Family Cooking Class</b> 3- 4 p.m.  | <br>CENTER CLOSED |

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



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



#### CENTER HOURS:

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



562.256.9810

CommunityResourceCenterLA.org



# LONG BEACH AGOSTO 2024

## Community Resource Center

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO  |
|--|---|--|--|--|---|
| <br>CRC Sitio de Web   | <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.  | <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><small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small><br><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b>  | <b>Zumba</b> 9- 10 a.m.<br><b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m.<br><b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.  | <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m.<br><b>Codificación y Robótica</b> 12- 2 p.m.<br><b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m.<br><b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.   |    |
| <b>Arte para Adultos</b> 10- 11 a.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.<br><b>Codificación y Robótica</b> 2:30- 4:30 p.m.   | <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m.<br><b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Dietista Registrada: Planeando tus Comidas</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30 -4:30 p.m.<br><b>Diviértete con la Música (Edad 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m.   | <b>Adultos Mayores: Dormir bien para el Bienestar Emocional</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Tecnología de Google (ESP)</b> 3- 5 p.m.  | <b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m.<br><b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.   | <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m.<br><b>Codificación y Robótica</b> 12- 2 p.m.<br><b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m.<br><b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.   |  |
| <b>RCP y Primeros Auxilios (ENG)</b> Registrarse en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m.<br><b>Orientación para Nuevos Miembros de L.A. Care</b> 12:30- 1:30 p.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.<br><b>Codificación y Robótica</b> 2:30- 4:30 p.m. | <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m.<br><b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Dietista Registrada: Diabetes y Pre-Diabetes</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30 -4:30 p.m.<br><b>Diviértete con la Música (Edad 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m. | <b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Adultos Mayores: Acaparamiento (Recolectar cosas)</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Libros con café</b> 11:30- 12:30 p.m.<br><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Tecnología de Google (ESP)</b> 3- 5 p.m.<br><b>Chase Money Skills</b> 3:30-4:30 p.m. | <b>Distribución de Pañales</b> *Primeros 50 participantes* 9-5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9- 10 a.m.<br><b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m.<br><b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m. | <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m.<br><b>Como Navegar el Sistema Medico: Cómo Revisar su Factura Médica</b> 11- 12 p.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m.<br><b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m.<br><b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.<br><b>Codificación y Robótica</b> 5- 7 p.m. |  |
| <b>Despensa de Alimentos</b> 9- 11 a.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.  | <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m.<br><b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Dietista Registrada: Ama tu Corazón</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30 -4:30 p.m.<br><b>Diviértete con la Música (Edad 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m.          | <b>Baby Shower Comunitario</b> 10- 12:00 p.m.<br><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Yoga en Silla</b> 3- 4 p.m.<br><b>Tecnología de Google (ESP)</b> 3- 5 p.m.   | <b>Zumba</b> 9- 10 a.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2:45- 3:45 p.m.<br><b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.  | <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m.<br><b>Como Navegar el Sistema Medico: Preguntas y Respuestas</b> 11- 12 p.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m.<br><b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m.<br><b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.m.   |  |
| <b>RCP y Primeros Auxilios (ESP)</b> Registrarse en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 9:30- 12:30 p.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores</b> 3:30- 4:30 p.m.<br><b>Codificación y Robótica</b> 2:30- 4:30 p.m.  | <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> 9- 5 p.m.<br><b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>ESL</b> 10- 12 p.m.<br><b>Entrenamiento de Fuerza</b> 12-1 p.m.<br><b>Cocinando Saludable</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Dietista Registrada: Colesterol</b> 2:30- 3:30 p.m.<br>3:30 -4:30 p.m.<br><b>Diviértete con la Música (Edad 10-14)</b> 3:30- 4:30 p.m.              | <b>Zumba</b> 9-10 a.m.<br><b>Adultos Mayores: Conozca las Estafas, no sea una Víctima</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10- 11:30 a.m.<br><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12- 1:30 p.m.<br><b>Yoga Vinyasa</b> 1:30- 2:30 p.m.<br><b>Tecnología de Google (ESP)</b> 3- 5 p.m.  | <b>Zumba</b> 9- 10 a.m.<br><b>Yoga en Silla</b> 10:30- 11:30 a.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 2- 3 p.m.<br><b>Chase Money Skills</b> 3- 4 p.m.<br><b>Cardio Para Familias</b> 4- 4:45 p.m.                                 | <b>Cardio Step</b> 10- 11 a.m.<br><b>Como Navegar el Sistema Medico: Selección de Médicos</b> 11- 12 p.m.<br><b>Baile de Salsa Aerobico</b> 12- 1 p.m.<br><b>Estiramiento y Agilidad</b> 1- 2 p.m.<br><b>Clase de Cocina Para la Familia</b> 3- 4 p.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. Supervisión de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

### SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO



5599 ATLANTIC AVENUE, LONG BEACH, CA 90805



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



562.256.9810  
[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)