









L.A. Care

Community Resource Center



LYNWOOD

AUGUST 2024

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>L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Medi-Cal Enrollments (Monday - Friday) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>*Receive a \$20 Gift Card for Attending This Class</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>You Can Quit Smoking 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Self - Esteem 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Information on Fluoride Varnish 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Cardio Dancercise 3 - 4pm.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Cardio Dancercise 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Reading Food Labels 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 2:45 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>BMI (Body Mass Index) Screenings 10 - 1 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Opioid Overdose Reversal Workshop* 2:30 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>Food Giveaway 9:30-11:30 a.m. Sponsored by SoCal Food Bank</p> <p>CPR/First Aid - Virtual (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Eng.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Helpful Parenting Tips 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Healing Through Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Alcohol Abuse and Alcoholism 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Cardio Dancercise 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Cardio Dancercise 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Choosing Healthy Foods 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 2:45 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>High Blood Pressure-Know the Facts 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Relax Using Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30-10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>What is Diabetes? 1 - 2 p.m. Esp</p> <p>Understanding Lupus 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Cardio Dancercise 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m</p>	<p>Cardio Dancercise 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>What is High Blood Pressure? 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 2:45 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Grief and Loss 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Eng.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Helpful Parenting Tips 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Fighting Stress Through Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30-10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Healthy Weight 1 - 2 p.m. Esp</p> <p>Injury Prevention 3- 4 p.m.</p> <p>Cardio Dancercise 3 -4 p.m.</p> <p>What is Diabetes? 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Developmental Screening 10 a.m. - 12 p.m. (Ages 0-3)</p> <p>Cardio Dancercise 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>What is Depression? 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 2:45 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Positive Communication With Your Child 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>10 Reasons to Lose Weight 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



CENTER HOURS:







Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: CLOSED



310.661.3000

CommunityResourceCenterLA.org



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.	Orientación y Servicio al Miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m. Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de Inscripción Para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de Inscripción Para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. *Reciba una tarjeta de \$20 cuando asista la clase	Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Usted Puede Dejar de Fumar 3 - 4 p.m. Esp. Pilates 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 2 10 a.m. - 1 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	
Nutrición y Ejercicio 5 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 6 Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. - 12:15 p.m. Barniz de Flúor, Información Para Padres 3 - 4 p.m. Esp. Baile de Ejercicio Cardiovascular 3 - 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.	Baile de Ejercicio Cardiovascular 7 10 - 11 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Cómo Leer Etiquetas de los Alimentos 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 2:45 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Exámen para Medir el IMC 8 10 - 1 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Taller Reversion de Sobredosis de Opiodes* 2:30 - 4 p.m. Esp. Pilates 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	Despensa de Alimentos 9 Patrocinado por SoCal Food Bank 9:30-11:30 a.m. RCP/Primeros Auxilios - Virtual (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. Ing. Artes y Manualidades Para Niños 3:30 - 4 p.m. Consejos Útiles Para Padres 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños 4 - 5 p.m.	
Nutrición y Ejercicio 12 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Curación a través del Arte 4 - 5 p.m. Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 13 Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. El Abuso del Alcohol y el Alcoholismo 3 - 4 p.m. Esp. Baile de Ejercicio Cardiovascular 3 - 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.	Baile de Ejercicio Cardiovascular 14 10 - 11 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Cómo Selección Mejor sus Alimentos 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 2:45 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Exámenes de Presión Arterial 15 10 - 3:30 p.m. Nutrición y Ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Alta Presión en la Sangre - Conozca los Hechos 3 - 4 p.m. Esp. Pilates 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 16 10 - 1 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	
Nutrición y Ejercicio 19 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Relájese Utilizando el Arte 4 - 5 p.m. Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 20 Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. - 12:15 pm ¿Qué es Diabetes? 1 - 2 p.m. Esp ¿Qué es el Lupus? 3 - 4 p.m. Esp. Baile de Ejercicio Cardiovascular 3 - 4 p.m. Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal 5 - 6 p.m.	Baile de Ejercicio Cardiovascular 21 10 - 11 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. ¿Qué es la Presion Arterial Alta o Hipertensión? 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 2:45 - 4:45 p.m. Esp. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y Ejercicio 22 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Dolor y Pérdida 3 - 4 p.m. Esp. Pilates 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros Auxilios (Edades 14+) 23 10 - 1 p.m. Ing. Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Consejos Útiles Para Padres 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	
Nutrición y Ejercicio 26 10 - 11:30 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Esp. El Mundo de los Jugos y Ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Combatiendo el Estrés por Medio del Arte 4 - 5 p.m. Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 27 Dietista Registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m.-12:15p.m. Peso Saludable 1 - 2 p.m. Esp Prevención de Lesiones 3 - 4 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 3 - 4 p.m. ¿Qué es Diabetes? 4 - 5 p.m. Esp. Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y Ejercicio 5 - 6 p.m.	Evaluación del Desarrollo 28 10 a.m. - 12 p.m. (Edades 0-3) Baile de Ejercicio Cardiovascular 10 - 11 a.m. Clase de Lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. ¿Qué es la Depresión? 2 - 3 p.m. Esp. Cocina Saludable 2:45 - 4:45 p.m. Esp. Artes Para Niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Comunicación Positiva 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y Ejercicio 29 10 - 11:30 a.m. Familia Cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. 10 Motivos Para Perder Peso 3 - 4 p.m. Esp. Pilates 3- 4 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y Relajación Personal a través del Arte 5 - 6 p.m. Esp.	Artes y Manualidades Para Niños (Edades 6 - 12) 30 3:30 - 4 p.m. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina Saludable Para Niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: CLOSED



310.661.3000

CommunityResourceCenterLA.org