



LONG BEACH SEPTEMBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>2</p> <p>LABOR DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>3</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. English as a Second Language 10-12 p.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30-2:30 p.m. Registered Dietitian: Weight Management 2:30-3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Anger Management (Virtual) 10-11:30 a.m. Breakthrough Parenting (Virtual) 12-1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m. Google Tech (SPA) 3-5 p.m.</p>	<p>5</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30-11:30 a.m. Childbirth Education 12-1 p.m. Cardio Dance 2-3 p.m. Chase Money Skills 3-4 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>6</p> <p>Cardio Step 10-11 a.m. Healthcare Navigation: Member Protection Cardio Dance 12-1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>7</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>9</p> <p>CPR (ENG) Register at freecprla.com 9:30-12:30 p.m. L.A. Care New Member Orientation 12:30-1:30 p.m. Chair Yoga 2-3 p.m. Google Tech 3-5 p.m. Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. English as a Second Language 10-12 p.m. Childbirth Education 10:30-11:30 a.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30-2:30 p.m. Registered Dietitian: Meal Planning 2:30-3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Alternative Programming Call for more Details! (562) 256- 9810</p> <p>No Member Services</p> <p>Anger Management (Virtual) 10-11:30 a.m. Breakthrough Parenting (Virtual) 12-1:30 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Alternative Programming</p> <p>Call for more Details! (562) 256- 9810</p> <p>No Member Services</p>	<p>13</p> <p>Alternative Programming</p> <p>Call for more Details! (562) 256- 9810</p> <p>No Member Services</p>	<p>14</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>16</p> <p>Food Pantry 9-11 a.m. Chair Yoga 2-3 p.m. Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. English as a Second Language 10-12 p.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30-2:30 p.m. Registered Dietitian: Diabetes and Pre-Diabetes 2:30-3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Anger Management Virtual 10-11:30 a.m. Breakthrough Parenting (Virtual) 12-1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m. Google Tech (SPA) 3-5 p.m.</p>	<p>19</p> <p>Diaper Distribution **First 50 Participants** 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30-11:30 a.m. Childbirth Education 12-1 p.m. Cardio Dance 2-3 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>20</p> <p>Cardio Step 10-11 a.m. Cardio Dance 12-1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>21</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>23</p> <p>Chair Yoga 2-3 p.m. Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Cal Fresh Enrollment Services 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. English as a Second Language, Level 2 10-12 p.m. Strength Training 12-1 p.m. Cooking Matters 1:30-2:30 p.m. Registered Dietitian: Love your Heart 2:30-3:30 p.m. 3:30-4:30 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Mini Library Grand Opening 10:30-12 p.m. Anger Management Virtual 10-11:30 a.m. Breakthrough Parenting (Virtual) 12-1:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30-2:30 p.m. Google Tech (SPA) 3-5 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Chair Yoga 10:30-11:30 a.m. Childbirth Education 12-1 p.m. Art for Adults 12-1 p.m. Cardio Dance 2-3 p.m. Family Cardio 4-4:45 p.m.</p>	<p>27</p> <p>Healthcare Navigation: What is Preventative Care and Why is it Important 11-12 p.m. Cardio Dance 12-1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3-4 p.m.</p>	<p>28</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>30</p> <p>CPR (SPA) Register at freecprla.com 9:30-12:30 p.m. Chair Yoga 2-3 p.m. Strength Training for Older Adults 3:30-4:30 p.m.</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>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Member Services - Enrollment Services* - Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh - New Member Orientation <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>CRC Website</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**

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 SEPTIEMBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p> <p>DÍA DEL TRABAJO</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>3</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Control de Peso 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Cultivando Familias (Virtual) 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Tecnología de Google (ESP) 3- 5 p.m.</p>	<p>5</p> <p>Zumba 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Clase de Preparación para el Parto 12- 1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2:45- 3:45 p.m. Chase Money Skills 3- 4 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>6</p> <p>Cardio Step 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Protección de Miembros 11- 12 p.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	<p>7</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>9</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (ENG) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Orientación para Nuevos Miembros de L.A. Care 12:30- 1:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m. Tecnología de Google (ESP) 3- 5 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles 10- 12 p.m. Clase de Preparación para el Parto 10:30 -11:30 am Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Planeando tus Comidas 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Programación alternativa ¡Llame para más detalles! (562) 256- 9810</p> <p>Sin servicios para miembros Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Cultivando Familias (Virtual) 12- 1:30 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Programación alternativa</p> <p>¡Llame para más detalles! (562) 256- 9810</p> <p>Sin servicios para miembros</p>	<p>13</p> <p>Programación alternativa</p> <p>¡Llame para más detalles! (562) 256- 9810</p> <p>Sin servicios para miembros</p>	<p>14</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>16</p> <p>Despensa de Alimentos 9- 11 a.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Diabetes y Pre-Diabetes 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Cultivando Familias (Virtual) 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Tecnología de Google (ESP) 3- 5 p.m.</p>	<p>19</p> <p>Distribución de Pañales *Primeros 50 participantes* 9-5 p.m. Zumba 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Clase de Preparación para el Parto 12- 1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2:45- 3:45 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>20</p> <p>Cardio Step 10- 11 a.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	<p>21</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>23</p> <p>Yoga en Silla 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Ingles, Nivel 2 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. Cocinando Saludable 1:30- 2:30 p.m. Dietista Registrada: Ama tu Corazón 2:30- 3:30 p.m. 3:30 -4:30 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Zumba 9-10 a.m. Apertura de la Mini Biblioteca 10:30 - 12 p.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Cultivando Familias (Virtual) 12- 1:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Tecnología de Google (ESP) 3- 5 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Zumba 9- 10 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Clase de Preparación para el Parto 12- 1 p.m. Arte para Adultos 12- 1 p.m. Baile de Salsa Aerobico 2:45- 3:45 p.m. Cardio Para Familias 4- 4:45 p.m.</p>	<p>27</p> <p>Como Navegar el Sistema Medico: Importancia de los Cuidados Preventivos 11- 12 p.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.</p>	<p>28</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>30</p> <p>RCP y Primeros Auxilios (ESP) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m. Entrenamiento de Fuerza para Personas Mayores 3:30- 4:30 p.m.</p>			<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p> <p>GRIS Virtual. Porfavor llame al centro para registrarse.</p>	<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh <p>Orientación para nuevos miembros</p> <p><small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small></p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>CRC Sitio de Web</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.

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