



WEST L.A. SEPTEMBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
2 	3 Center Open from 10 a.m. - 5 p.m. CalFresh Assistance 10 a.m. - 4 p.m. Full Body Stretch 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.	4 Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Sweat and Burn Fitness 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.	5 Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Full Body Stretch 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. Breakthrough Parenting Virtually 4 - 6:30 p.m.	6 Healthy Lifestyles for Adults 9:30 - 10:30 a.m. Zumba 11:00 - 11:30 a.m. Gentle Yoga 11:30 a.m. - 12 p.m.	7
9 Sweat and Burn Fitness 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.	10 Center Open from 10 a.m. - 5 p.m. CalFresh Assistance 10 a.m. - 4 p.m. Full Body Stretch 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. Self-Care to Reduce Stress 4:30 - 5:30pm	11 Virtual CPR & First Aid - English 9 a.m. - 12 p.m. Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Sweat and Burn Fitness 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. Healthy Cooking Class 4:30 - 5:30 p.m.	12 Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Full Body Stretch 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. Breakthrough Parenting Virtually 4 - 6:30 p.m.	13 	14
16 Sweat and Burn Fitness 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.	17 Center Open from 10 a.m. - 5 p.m. CalFresh Assistance 10 a.m. - 4 p.m. Full Body Stretch 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. L.A. Care Medi-Cal New Member Orientation 4 p.m. - 5 p.m.	18 Virtual CPR & First Aid - Spanish 9 a.m. - 12 p.m. Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Sweat and Burn Fitness 1 - 2 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.	19 Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. Breakthrough Parenting Virtually 4 - 6:30 p.m.	20 	21
23 Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.	24 Center Open from 10 a.m. - 5 p.m. CalFresh Assistance 10 a.m. - 4 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.	25 Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. Healthy Cooking Class 4:30 - 5:30 p.m.	26 Health Plan Enrollment and Social Services 9 a.m. - 4 p.m. Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m. Breakthrough Parenting Virtually 4 - 6:30 p.m.	27 	28
30 Homework Help for Kids (K-8) 4 - 5 p.m.					

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

11173 W. Pico Blvd.
Los Angeles, CA 90064

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

310.231.3854
CommunityResourceCenterLA.org



WEST L.A. 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>Centro Abierto de 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Asistencia para CalFresh 10 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Estiramiento de Cuerpo Completo 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Alta Intensidad 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p>	<p>5</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Estiramiento de Cuerpo Completo 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6:30 p.m.</p>	<p>6</p> <p>Estilos de Vida Saludable para Adultos 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Zumba 11 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga Suave 11:30 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>7</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>9</p> <p>Entrenamiento de Alta Intensidad 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Centro Abierto de 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Asistencia para CalFresh 10 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Estiramiento de Cuerpo Completo 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Autoayuda para Reducir el Estrés 4 - 5 p.m.</p>	<p>11</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual - Ingles 9 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Alta Intensidad 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Saludable 4:30 - 5:30 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Estiramiento de Cuerpo Completo 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6:30 p.m.</p>	<p>13</p> <p>ABIERTO SOLO PARA RECURSOS DE INFORMACIÓN. NO HAY CLASES.</p>	<p>14</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>16</p> <p>Entrenamiento de Alta Intensidad 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Centro Abierto de 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Asistencia para CalFresh 10 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Estiramiento de Cuerpo Completo 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Orientación para miembros de L.A. Care Medi-Cal 4 - 5 p.m.</p>	<p>18</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual - Español 9 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento de Alta Intensidad 1 - 2 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p>	<p>19</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6:30 p.m.</p>	<p>20</p> <p>ABIERTO SOLO PARA RECURSOS DE INFORMACIÓN. NO HAY CLASES.</p>	<p>21</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>23</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Centro Abierto de 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Asistencia para CalFresh 10 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Clase de Cocina Saludable 4:30 - 5:30 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 4 - 6:30 p.m.</p>	<p>27</p> <p>ABIERTO SOLO PARA RECURSOS DE INFORMACIÓN. NO HAY CLASES.</p>	<p>28</p> <p>CLÍNICA DE VACUNACIÓN</p> <p>10AM - 2PM Edades 3+</p>
<p>30</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (K-8) 4 - 5 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* <ul style="list-style-type: none"> • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh <p>Orientación para nuevos miembros</p> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p></p> <p>CRC Sitio de Web</p>	<p>Clase de Cocina Saludable Menú</p> <p>9/11: Sándwich de Queso con Espinacas a la Parrilla</p> <p>9/25: Pasta con Verduras</p>	<p>Servicios del Centro</p> <p>Servicios para miembros Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Asistencia para CalFresh Martes 10 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Inscripción en Planes de Salud y Servicios Sociales* Miércoles & Jueves 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>* SOLO POR CITA</p> <p>Todos los servicios y clases son gratis para todos</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**



11173 W. Pico Blvd.
Los Angeles, CA 90064



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



310.231.3854
CommunityResourceCenterLA.org