



WILMINGTON 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>Step Exercise 9 - 10 a.m. Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m. DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. Google Tech 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Child Birthing Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m. Financial Education 12:30 - 1:30 p.m. CPR & First Aid freecprla.com 2 - 5 p.m. (Eng.)</p>	<p>5</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. ESL 10 a.m. - 12 p.m. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Yoga 2 - 3 p.m. New Member Orientation 3 - 3:30 p.m. Life Skills 3:30 - 4:30 p.m. Lego Builders (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>6</p> <p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. Stretch Class 10 - 11 a.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m. Diaper Bank 2 - 4 p.m.</p>	<p>7</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>9</p> <p>Member Monday's 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Health Advocates SSI/SSDI Assistance 10 a.m. - 12 p.m. Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m. Circuit Training 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3:30 - 4:30 p.m. Kid's Art Class 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Step Exercise 9 - 10 a.m. Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m. DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. Diaper Bank 9 a.m. - 12 p.m. Google Tech 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Lactation Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m. Overdose Prevention Workshop (Biling.) 1 - 3 p.m. Colorectal 101 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Wilmington Walks 1:15 - 2 p.m. Yoga 2 - 3 p.m. Life Skills 3:30 - 4:30 p.m. Lego Builders (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>13</p> <p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. Stretch Class 10 - 11 a.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m. Social Hour 2:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>14</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>16</p> <p>Member Monday's 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m. Circuit Training 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3:30 - 4:30 p.m. Kid's Art Class 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Step Exercise 9 - 10 a.m. Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m. DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. Google Tech 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Child Birthing Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m. Financial Education 12:30 - 1:30 p.m. New Member Orientation (Walk In) 1 - 3 p.m. CPR & First Aid freecprla.com 2 - 5 p.m. (Span.)</p>	<p>19</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. High Blood Pressure (Span.) 10 - 11 a.m. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Yoga 2 - 3 p.m. Life Skills 3:30 - 4:30 p.m. Lego Builders (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>20</p> <p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. Stretch Class 10 - 11 a.m. Regional Community Advisory Committee Meeting 10 a.m. - 1 p.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p>	<p>21</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>23</p> <p>Member Monday's 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. New Member Orientation 10 - 10:30 a.m. Health Advocates SSI/SSDI Assistance 10 a.m. - 12 p.m. Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m. Circuit Training 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3:30 - 4:30 p.m. Kid's Art Class 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Step Exercise 9 - 10 a.m. Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Kids Healthy Cooking 3:30 - 5 p.m. DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Tone Fitness Class 9 - 10 a.m. Lactation Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m. New Member Orientation (Walk In) 1 - 3 p.m. Asthma 101 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Center Closed 12 - 3 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. High Blood Pressure (Span.) 10 - 11 a.m. Family Sing 10:30 - 11:15 a.m. Wilmington Walks 1:15 - 2 p.m. Yoga 2 - 3 p.m. Life Skills 3:30 - 4:30 p.m. Lego Builders (ages 5+) 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>27</p> <p>Cardio Dance Class 9 - 10 a.m. Stretch Class 10 - 11 a.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Community Baby Shower 2 - 4 p.m.</p>	<p>28</p> <p>CENTER CLOSED</p>
<p>30</p> <p>Member Monday's 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m. Circuit Training 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3:30 - 4:30 p.m. Kid's Art Class 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Snack Bags & Hygiene Bags Available</p>		<p>Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. Calfresh Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. L.A. Care Member Services (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. L.A. Care New Member Orientations Walk Ins (Wednesdays) 1 - 3 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></p> <p>CRC Website</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**

911 North Avalon Blvd
Wilmington, CA 90744





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

213.428.1490
CommunityResourceCenterLA.org



WILMINGTON SEPTIEMBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p>  <p>DÍA DEL TRABAJO CENTRO CERRADO</p>	<p>3</p> <p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m. Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Clase de Tonificación 9 - 10 a.m. Tecnología Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m. Clase de Parto 11 a.m.- 12 p.m. Educación Financiera 12:30 - 1:30 p.m. RCP/Primero Auxilios freecprla.com 2 - 5 p.m. (Eng.)</p>	<p>5</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. ESL 10 a.m. - 12 p.m. Cantar en familia 10:30 - 11:15 a.m. Yoga 2 - 3 p.m. Orientación para nuevos miembros 3 - 3:30 p.m. Habilidades para la Vida 3:30 - 4:30 p.m. Constructores de legos 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p>	<p>6</p> <p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m. Banco de pañales 2 - 4 p.m.</p> 	
<p>9</p> <p>Lunes de Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Asistencia con SSI/SSDI 10 a.m. - 12 p.m. Babe y Yo 10:30 - 11:30 a.m. Entrenamiento de circuito 2 - 3 p.m. Cocina Saludable 3:30 - 4:30 p.m. Clase de arte para Niños 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m. Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Clase de Tonificación 9 - 10 a.m. Banco de pañales 9 a.m. - 12 p.m. Tecnología Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m. Clase de Lactancia 11 a.m.- 12 p.m. Taller de Prevención de Sobredosis 1 - 3 p.m. Colorectal 101 (Span.) 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. Cantar en familia 10:30 - 11:15 a.m. Paseo por Wilmington 1:15 - 2 p.m. Yoga 2 - 3 p.m. Habilidades para la Vida 3:30 - 4:30 p.m. Constructores de legos 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p>	<p>13</p> <p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m. Hora Social 2:30 - 4:30 p.m.</p> 	
<p>16</p> <p>Lunes de Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Babe y Yo 10:30 - 11:30 a.m. Entrenamiento de circuito 2 - 3 p.m. Cocina Saludable 3:30 - 4:30 p.m. Clase de arte para Niños 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m. Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Clase de Tonificación 9 - 10 a.m. Tecnología Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m. Clase de Parto 11 a.m.- 12 p.m. Educación Financiera 12:30 - 1:30 p.m. Orientación para nuevos miembros cita no requerida 1 - 3 p.m. RCP/Primero Auxilios freecprla.com 2 - 5 p.m. (Span.)</p>	<p>19</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. Hipertension 10 - 11 a.m. Cantar en familia 10:30 - 11:15 a.m. Yoga 2 - 3 p.m. Habilidades para la Vida 3:30 - 4:30 p.m. Constructores de legos 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p>	<p>20</p> <p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Reunion del Comité Asesor Comunitario Regional 10 a.m. - 1 p.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.</p> 	
<p>23</p> <p>Lunes de Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Orientación para nuevos miembros 10 - 10:30 a.m. Asistencia con SSI/SSDI 10 a.m. - 12 p.m. Babe y Yo 10:30 - 11:30 a.m. Entrenamiento de circuito 2 - 3 p.m. Cocina Saludable 3:30 - 4:30 p.m. Clase de arte para Niños 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Ejercicio Step 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:30 - 5 p.m. Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Clase de Tonificación 9 - 10 a.m. Clase de Lactancia 11 a.m.- 12 p.m. Orientación para nuevos miembros cita no requerida 1 - 3 p.m. Asthma 101 (Span.) 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Centro Cerrado 12 - 3 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Cardio Mix 9 - 10 a.m. Hipertension 10 - 11 a.m. Cantar en familia 10:30 - 11:15 a.m. . Paseo por Wilmington 1:15 - 2 p.m. Yoga 2 - 3 p.m. Habilidades para la Vida 3:30 - 4:30 p.m. Constructores de legos 3:30 - 4:30 p.m. (edad 5+)</p>	<p>27</p> <p>Baile de Cardio 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Baby Shower Comunitario 2 - 4 p.m.</p> 	
<p>30</p> <p>Lunes de Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Babe y Yo 10:30 - 11:30 a.m. Entrenamiento de circuito 2 - 3 p.m. Cocina Saludable 3:30 - 4:30 p.m. Clase de arte para Niños 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Bolsas de snacks y bolsas higiénicas disponibles.</p>		<p>Inscripción de Medical (Lun - Vie) 9 a.m. - 4 p.m. Inscripción de Calfresh (Lun - Vie) 9 a.m. - 4 p.m. L.A. Care servicio al miembro (Lun - Vie) 9 a.m. - 4 p.m. L.A. Care Miembro Orientaciones (miércoles) 1 - 3 p.m.</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><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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

**SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO**



911 North Avalon Blvd
Wilmington, CA 90744



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



213.428.1490
CommunityResourceCenterLA.org