



WILMINGTON OCTOBER 2024

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 8:30 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Calfresh Enrollments (Mon - Fri) 8:30 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>L.A. Care Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>L.A. Care New Member Orientations Walk Ins (Mondays) 1 - 3 p.m.</p> <p>L.A. Care New Member Orientations (October 17) 10 - 10:30 a.m.</p>	<p>Step Exercise 1 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. (Biling.)</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:45 - 5 p.m. (Biling.)</p> <p>DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Wear Pink! Breast Cancer Awareness Month</p>	<p>Tone Fitness Class 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Mind Matters 9- 10 a.m.</p> <p>Child Birthing Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Lunch & Learn to Budget 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Congestive Heart Failure 2 - 3:30 p.m.</p> <p>CPR & First Aid freecprla.com (Virtual) 2 - 5 p.m. (Eng.)</p>	<p>Cardio Mix 3 9 - 10 a.m.</p> <p>Family Sing 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Wilmington Walks: Family Edition 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Life Skills (Biling.) 4 - 5 p.m.</p> <p>Lego Builders (ages 5+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Class 4 9 - 10 a.m.</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 a.m.- 12 p.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Social Hour (Pumpkin Succulent) 2:30- 4:30 p.m.</p>	
<p>Member Monday's 7 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Kickboxing 9 - 10 a.m.</p> <p>Health Advocates SSI/SSDI Assistance 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Circuit Training 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking: Soup Series 3:15 - 4:30 p.m.</p> <p>Kid's Art Class 4 - 5 p.m.</p>	<p>Step Exercise 8 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. (Biling.)</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Menopause 101 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:45- 5 p.m. (Biling.)</p> <p>DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 9 9 - 10 a.m.</p> <p>Mind Matters 9- 10 a.m.</p> <p>Emotional Well-being & Stress (Span.) 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Lactation Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Asthma Management 2 - 3:30 p.m.</p> <p>Colorectal 101 3:30 - 4:30 p.m.</p> <p>Wear Pink! Breast Cancer Awareness Month</p>	<p>Cardio Mix 10 9 - 10 a.m.</p> <p>Family Sing 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Wilmington Walks 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Life Skills (Biling.) 4 - 5 p.m.</p> <p>Lego Builders (ages 5+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Class 11 9 - 10 a.m.</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Diaper Bank 2 - 4 p.m.</p>	
<p>Member Monday's 14 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Kickboxing 9 - 10 a.m.</p> <p>Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Circuit Training 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking: Soup Series 3:15 - 4:30 p.m. (Biling.)</p> <p>Kid's Art Class 4 - 5 p.m.</p> <p>Health Navigation (Eng.) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Step Exercise 15 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. (Biling.)</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Menopause 101 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:45 - 5 p.m. (Biling.)</p> <p>DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 16 9 - 10 a.m.</p> <p>Mental Health & Stigma (Span.) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Child Birthing Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Lunch & Learn to Budget 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>CPR & First Aid freecprla.com (Span.) 2 - 5 p.m. (Span.)</p>	<p>Cardio Mix 17 9 - 10 a.m.</p> <p>Family Sing 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>New Member Orientation 10 - 10:30 a.m.</p> <p>Wilmington Walks 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Life Skills (Biling.) 4 - 5 p.m.</p> <p>Lego Builders (ages 5+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Class 18 9 - 10 a.m.</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p> <p>Trunk or Treat Health Fair 4 - 6 p.m.</p> <p>Wear Pink! Breast Cancer Awareness Month</p>	
<p>Member Monday's 21 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Kickboxing 9 - 10 a.m.</p> <p>Health Advocates SSI/SSDI Assistance 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Regional Community Advisory Committee Meeting 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Circuit Training 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking: Soup Series 3:15 - 4:30 p.m. (Biling.)</p> <p>Kid's Art Class 4 - 5 p.m.</p>	<p>Step Exercise 22 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. (Biling.)</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Menopause 101 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:45 - 5 p.m. (Biling.)</p> <p>DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 23 9 - 10 a.m.</p> <p>Mind Matters 9- 10 a.m.</p> <p>Bullying Prevention (Span.) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Lactation Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Asthma 101 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 24 9 - 10 a.m.</p> <p>Family Sing 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Wilmington Walks 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>CalFresh Orientations 2 - 3 p.m.</p> <p>Life Skills (Biling.) 4 - 5 p.m.</p> <p>Lego Builders (ages 5+) 4 - 5 p.m.</p> <p>Wear Pink! Breast Cancer Awareness Month</p>	<p>Cardio Dance Class 25 9 - 10 a.m.</p> <p>Stretch Class 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Salads & Juicing 101 1 - 2 p.m.</p>	
<p>Member Monday's 28 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Kickboxing 9 - 10 a.m.</p> <p>Baby and Me 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Circuit Training 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking: Soup Series 3:15 - 4:30 p.m. (Biling.)</p> <p>Kid's Art Class 4 - 5 p.m.</p> <p>Health Navigation 4 - 5 p.m.</p> <p>Wear Pink! Breast Cancer Awareness Month</p>	<p>Step Exercise 29 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrition & Fitness Coaching 10 - 11 a.m. (Biling.)</p> <p>Chair Yoga 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Menopause 101 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Kids Healthy Cooking 3:45 - 5 p.m. (Biling.)</p> <p>DPSS Support 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Tone Fitness Class 30 9 - 10 a.m.</p> <p>Mind Matters 9- 10 a.m.</p> <p>Overdose Prevention Workshop (Biling.) 10 a.m.- 1 p.m.</p> <p>Child Birthing Class (Biling.) 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>Cardio Mix 31 9 - 10 a.m.</p> <p>Family Sing 10:30 - 11:15 a.m.</p> <p>Wilmington Walks 1:15 - 2 p.m.</p> <p>Yoga 2 - 3 p.m.</p> <p>Life Skills (Biling.) 4 - 5 p.m.</p> <p>Lego Builders (ages 5+) 4 - 5 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>	 CRC Website

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 OCTUBRE 2024

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Inscripción de Medical (Lun - Vie) 8:30 a.m. - 3:30 p.m. Inscripción de CalFresh (Lun - Vie) 8:30 a.m. - 3:30 p.m. L.A. Care servicio al miembro (Lun - Vie) 9 a.m. - 4 p.m. L.A. Care Miembro Orientaciones cita no requerida (Lunes) 1 - 3 p.m. L.A. Care Miembro Orientaciones (17 de Octubre) 10 - 10:30 a.m.	Ejercicio Step 1 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 3:45 - 5 p.m. Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m. Conocimiento del Cancer de Mama: Venga vestida de rosa	Clase de Tonificación 2 9 - 10 a.m. La Mente Importa 9 - 10 a.m. Clase de Parto 11 a.m. - 12 p.m. Almuerzo y aprende hacer un Presupuesto 12:30 - 1:30 p.m. Insuficiencia Cardiaca Congestiva 2 - 3:30 p.m. RCP/Primeros Auxilios freecprla.com (Virtual) 2 - 5 p.m. (Eng.)	Cardio Mix 3 9 - 10 a.m. Cantar en familia 10:30 - 11:15 a.m. Paseo por Wilmington: Edición Familiar 1:15 - 2 p.m. Yoga 2 - 3 p.m. Habilidades para la Vida (Biling.) 4 - 5 p.m. Constructores de legos 4 - 5 p.m. (edad 5+)	Baile de Cardio 4 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Manejo de la Ira 10 a.m. - 12 p.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m. Hora Social (Calabaza Suculenta) 2:30 - 4:30 p.m.	
Lunes de Miembros 7 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: Serie de Sopa 3:15 - 4:30 p.m. (Biling.) Clase de arte para Niños 4 - 5 p.m.	Ejercicio Step 8 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Menopausia 101 (Ing.) 12:30 - 1:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:45 - 5 p.m. (Biling.) Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.	Clase de Tonificación 9 9 - 10 a.m. La Mente Importa 9 - 10 a.m. Bienestar Emocional y Estrés 10:30 a.m. - 12 p.m. Clase de Lactancia 11 a.m. - 12 p.m. Manejo del Asma 2 - 3:30 p.m. Colorectal 101 (Span.) 3:30 - 4:30 p.m. Conocimiento del Cancer de Mama: Venga vestida de rosa	Cardio Mix 10 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 (Biling.) 4 - 5 p.m. Constructores de legos 4 - 5 p.m. (edad 5+)	Baile de Cardio 11 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Manejo de la Ira 10 a.m. - 12 p.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.	
Lunes de Miembros 14 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: Serie de Sopa 3:15 - 4:30 p.m. (Biling.) Clase de arte para Niños 4 - 5 p.m. Navegación de la Salud 4 - 5 p.m.	Ejercicio Step 15 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Menopausia 101 (Ing.) 12:30 - 1:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:45 - 5 p.m. (Biling.) Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.	Clase de Tonificación 16 9 - 10 a.m. Salud Mental Y Estigma 10:30 a.m. - 12 p.m. Clase de Parto 11 a.m. - 12 p.m. Almuerzo y aprende hacer un Presupuesto 12:30 - 1:30 p.m. RCP/Primeros Auxilios freecprla.com 2 - 5 p.m. (Span.)	Cardio Mix 17 9 - 10 a.m. Orientación para nuevos miembros 10 - 10:30 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 (Biling.) 4 - 5 p.m. Constructores de legos 4 - 5 p.m. (edad 5+)	Baile de Cardio 18 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Manejo de la Ira 10 a.m. - 12 p.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m. Tronco o Gosolina Feria de Salud 4 - 6 p.m. Conocimiento del Cancer de Mama: Venga vestida de rosa	
Lunes de Miembros 21 9 a.m. - 4 p.m. Kickboxing 9 - 10 a.m. Asistencia con SSI/SSDI 10 a.m. - 12 p.m. Reunion del Comite Asesor Comunitario Regional 10 a.m. - 1 p.m. Babe y Yo 10:30 - 11:30 a.m. Entrenamiento de circuito 2 - 3 p.m. Cocina Saludable: Serie de Sopa 3:15 - 4:30 p.m. (Biling.) Clase de arte para Niños 4 - 5 p.m.	Ejercicio Step 22 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Menopausia 101 (Ing.) 12:30 - 1:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:45 - 5 p.m. (Biling.) Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.	Clase de Tonificación 23 9 - 10 a.m. La Mente Importa 9 - 10 a.m. Prevención del Acoso, Amabilidad, Aceptación e Inclusion 10:30 a.m. - 12 p.m. Clase de Lactancia 11 a.m. - 12 p.m. Asthma 101 (Span.) 3:30 - 4:30 p.m.	Cardio Mix 24 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. Orientaciones de CalFresh 2 - 3 p.m. Habilidades para la Vida (Biling.) 4 - 5 p.m. Constructores de legos 4 - 5 p.m. (edad 5+) Conocimiento del Cancer de Mama: Venga vestida de rosa	Baile de Cardio 25 9 - 10 a.m. Clase de Estiramiento 10 - 11 a.m. Manejo de la Ira 10 a.m. - 12 p.m. Yoga 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Ensaladas y Jugos 101 1 - 2 p.m.	
Lunes de Miembros 28 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: Serie de Sopa 3:15 - 4:30 p.m. (Biling.) Clase de arte para Niños 4 - 5 p.m. Navegación de la Salud 4 - 5 p.m. Conocimiento del Cancer de Mama: Venga vestida de rosa	Ejercicio Step 29 9 - 10 a.m. Consejos de nutrición y fitness 10 - 11 a.m. Yoga en Silla 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Menopausia 101 (Ing.) 12:30 - 1:30 p.m. Niños Cocina Saludable 3:45 - 5 p.m. (Biling.) Apoyo a Servicios Sociales 9 a.m. - 4 p.m.	Clase de Tonificación 30 9 - 10 a.m. La Mente Importa 9 - 10 a.m. Taller de Prevención de Sobredosis 10 a.m. - 1 p.m. Clase de Parto 11 a.m. - 12 p.m.	Cardio Mix 31 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 (Biling.) 4 - 5 p.m. Constructores de legos 4 - 5 p.m. (edad 5+)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> SERVICIOS DEL CENTRO - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros <small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small> TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS! </div>  <div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-size: small;">CRC Sitio de Web</div>	

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