



INGLEWOOD JANUARY 2025

Community Resource Center

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|---|---|---|--|---|---|
| <p>Covered California Enrollments Wednesdays 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>CalFresh Assistance Thursdays 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Diaper Distribution Thursdays 9:30 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>PLEASE CALL before visiting for eligibility requirements</p> | <p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</p> | <p>HAPPY NEW YEAR CENTER CLOSED</p> | <p>Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m. Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p> | <p>CENTER CLOSED</p> | <p>Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p> |
| <p>Yoga Therapy VIRTUAL 6 9 - 10 a.m. Hip-Hop Step Class VIRTUAL 4 - 5 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p> | <p>Boot Camp VIRTUAL 7 9 - 10 a.m. Kick Boxing VIRTUAL 10 - 11 a.m. FEAST-English Eating Out Survival Guide VIRTUAL 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Balance & Stability VIRTUAL 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p> | <p>Yoga Therapy 8 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. FEAST-English Eating Out Survival Guide 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy Virtual 9 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m. Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy 10 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. Health, Wealth, and Coffee: A Perfect Blend 10 - 11:30 a.m. The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Family Fitness Virtual 11 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p> |
| <p>Yoga Therapy Virtual 13 9 - 10 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Healthcare Navigation Glaucoma Awareness & Prevention 11 a.m. - 12 p.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> | <p>Boot Camp 14 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. FEAST-Spanish The Big Three, Part 1: Sugar 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy 15 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. FEAST-English The Big Three, Part 1: Sugar 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Blood Pressure-Spanish 16 9 - 11 a.m. Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Blood Pressure-English 11:30 a.m. - 1:30 p.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy 17 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Family Fitness Virtual 18 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTER CLOSED</p> |
| <p>MLK DAY CENTER CLOSED</p> | <p>Boot Camp 21 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. FEAST-Spanish The Big Three, Part 2: Fat 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. New Member Orientations *L.A. CARE MEMBERS ONLY* 12:30 - 1:30 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy 22 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. FEAST-English The Big Three, Part 2: Fat 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Line Dancing 1 - 12:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Blood Pressure-Spanish 23 9 - 11 a.m. Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Blood Pressure-English 11:30 a.m. - 1:30 p.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy 24 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Family Fitness Virtual 25 9 - 10 a.m. CPR & First Aid 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> |
| <p>Tai Chi 27 10:30 - 11:30 a.m. Healthcare Navigation A Conversation Regarding Sickle Cell Anemia 11 a.m. - 12 p.m. CPR & First Aid 12:30 p.m. - 3:30 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p> | <p>Boot Camp 28 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. FEAST-Spanish The Big Three, Part 3: Sodium 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy 29 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. FEAST-English The Big Three, Part 3: Sodium 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Blood Pressure-Spanish 30 9 - 11 a.m. Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Blood Pressure-English 11:30 a.m. - 1:30 p.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Anger Management Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Yoga Therapy 31 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</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



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



CENTER HOURS:

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



310.330.3130

CommunityResourceCenterLA.org



INGLEWOOD ENERO 2025

Community Resource Center

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|--|---|---|---|--|
| <p>Servicios de Inscripción para Covered California Los Miercoles 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción para CalFresh Los Jueves 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Distribución de Pañales Los Jueves 9:30 a.m. - 3:30 p.m.</p> <p>POR FAVOR LLAME antes de visitar para requisitos de elegibilidad</p> | <p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p> | <p>FELIZ AÑO NUEVO</p> <p>CENTRO CERRADO</p> | <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p> | <p>CENTRO CERRADO</p> | <p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p> |
| <p>Terapia de Yoga VIRTUAL 6 9 - 10 a.m.</p> <p>Clase de Paso de Hip-Hop VIRTUAL 4 - 5 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p> | <p>Entrenamiento Intenso VIRTUAL 7 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing VIRTUAL 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST-Inglés Guía de supervivencia para salir a comer VIRTUAL 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad VIRTUAL 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p> | <p>Terapia de Yoga 8 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST-Inglés Guía de supervivencia para salir a comer 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga Virtual 9 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga 10 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>Salud, riqueza y café: una combinación perfecta 10 - 11:30 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Ejercicio Familiar Virtual 11 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p> |
| <p>Terapia de Yoga Virtual 13 9 - 10 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Navegación de Salud Médica: Concientización y prevención del glaucoma 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> | <p>Entrenamiento Intenso 14 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST-Español Azúcar 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga 15 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST-Inglés Azúcar 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Presión Arterial-Español 16 9 - 11 a.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Presión Arterial-Inglés 11:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga 17 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Ejercicio Familiar Virtual 18 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p> |
| <p>DÍA DE MARTIN LUTHER KING</p> <p>CENTRO CERRADO</p> | <p>Entrenamiento Intenso 21 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST-Español Grasa 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Orientaciones para Nuevos Miembros *SOLO PARA MIEMBROS DE L.A. CARE* 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga 22 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST-Inglés Grasa 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Presión Arterial-Español 23 9 - 11 a.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Presión Arterial-Inglés 11:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga 24 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Ejercicio Familiar Virtual 25 9 - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> |
| <p>Tai Chi 27 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Navegación de Salud Médica: Una Conversación Sobre Anemia de Células Falciformes 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 12:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> | <p>Entrenamiento Intenso 28 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST-Español Sodio 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga 29 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST-Inglés Sodio 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Presión Arterial-Español 30 9 - 11 a.m.</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Presión Arterial-Inglés 11:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 4:30 - 6 p.m.</p> | <p>Terapia de Yoga 31 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</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**



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



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



310.330.3130
activehealthyinformed.org