






Community Resource Center



LYNWOOD FEBRUARY 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		<p>L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>*L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending a class on Tuesdays 9 a.m. - 4 p.m.</p>			1
 <p>CRC Website</p>	<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</p>				 <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Self Esteem 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>*Member Tuesdays*</p> <p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Immunizations Keep Your Child Healthy 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Healthy Smiles for Adults 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Education and Support for People With Asthma 3- 4 p.m. Spa</p> <p>Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	3 4 5 6 7 8
<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Healing Through Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>*Member Tuesdays*</p> <p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>COVID-19 Vaccines; FAQ's 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Get Tested for Glaucoma 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Understanding Asthma 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Family Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Helpful Parenting Tips 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	10 11 12 13 14 15
 <p>PRESIDENT'S DAY CENTER CLOSED</p>	<p>*Member Tuesdays*</p> <p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>What is Asthma? 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>Myths About COVID-19 Vaccines 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Healthy Eating and Congestive Heart Failure 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>4 Things to Know About Exercising With Asthma 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Family Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Domestic Violence Support Group 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	17 18 19 20 21 22
<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Fighting Stress Through Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>*Member Tuesdays*</p> <p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Registered Dietitian Group Classes 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Information on Cancer 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>Fatty Liver Disease 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Home Safety 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Developmental Screenings 10 - 12 p.m. (Ages 0-3)</p> <p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Understanding Cholesterol 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Discipline and Good Health 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Emotional Well-being and Stress 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Family Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Helpful Parenting Tips 3:30 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	24 25 26 27 28

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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: **CLOSED**



310.661.3000

CommunityResourceCenterLA.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		<p>Orientación y servicio al miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para Medi-Cal (Luns - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><i>*Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los martes.</i></p>			1
 CRC Sitio de Web	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p>				
Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.	*Martes de Miembros Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Las vacunas ayudan a que sus hijos se mantengan saludable 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Sonrisas saludables para adultos 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Artes para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Educación y apoyo para personas con asma 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles. Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Grupo de apoyo de violencia doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	8
Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Curacion a traves del arte 4 - 5 p.m. Esp.	*Martes de Miembros Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Vacunas contra el COVID-19. Preguntas frecuentes 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Hágase una prueba de detección de glaucoma 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Como comprender el asma 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Consejos útiles para padres 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.	15
 CENTRO CERRADO	*Martes de Miembros Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. ¿Que es el asma? 1 - 2 p.m. Esp. Mitos acerca de las vacunas contra el COVID-19 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Alimentación saludable e insuficiencia cardíaca congestiva 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Artes para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Exámenes de presión arterial 10 - 3:30 p.m. Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. 4 cosas que debe de saber sobre el ejercicio y el asma 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Grupo de apoyo de violencia doméstica 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	22
Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3:30 p.m. Esp. Combatiendo el estrés por medio del arte 4 - 5 p.m. Esp.	*Martes de Miembros Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Dietista registrada 10 a.m. - 1 p.m. Diabetes 11 a.m. - 12:15p.m. Infomacion sobre el cancer 1 - 2 p.m. Esp. Enfermedad del hígado graso 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Seguridad en el hogar 4 - 5 p.m. Esp. Salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	Evaluación del desarrollo 10 - 12 p.m. (Edades 0-3) Actividad física para personas con discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Como entender el colesterol 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. La disciplina y la buena salud 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Bienestar emocional y estrés 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Consejos útiles para padres 3:30 - 5 p.m. Esp. Cocina saludable para niños (6-12) 4 - 5 p.m.	28

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