



# POMONA FEBRUARY 2025

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>BLUE</b> Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p><b>GREEN</b> Appointment &amp; Registration required.</p>	<p><b>CENTER SERVICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Member Services</li> <li>Enrollment Services*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, &amp; CalFresh</li> </ul> </li> <li>New Member Orientation</li> </ul> <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	 <p>CRC Website</p>			
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Mommy Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditation</b> 12-1pm</p> <p><b>Homework Help</b> 3-5pm (Ages 5-12)</p> <p><b>Stretch &amp; Mobility</b> 3-4pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Diabetes Self-Management Series</b> 2-3:30pm (4 of 4) ESP</p> <p><b>Homework Help</b> 3-5pm (Ages 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Suicide Prevention and Resilience</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kids Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>CPR/First Aid Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a></b> 12-3pm ENG</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Kids Fitness</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>CENTER CLOSED</b> 12-5pm</p>	
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Mommy Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditation</b> 12-1pm</p> <p><b>Homework Help</b> 3-5pm (Ages 5-12)</p> <p><b>Stretch &amp; Mobility</b> 3-4pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Homework Help</b> 3-5pm (Ages 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Impact of addiction and Mental Wellness</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kids Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Asthma Education</b> 4-5pm ESP</p> <p><b>Kids Fitness</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>Kids Dance</b> 4-5pm</p>	
<p><b>PRESIDENT'S DAY</b></p>  <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Healthy Juicing</b> 12:15-1:45pm</p> <p><b>Homework Help</b> 3-5pm (Ages 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Treatment and Recovery From Anxiety</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kids Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>CPR/First Aid Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a></b> 12-3pm ESP</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Kids Fitness</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>Kids Dance</b> 4-5pm</p>	
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Mommy Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditation</b> 12-1pm</p> <p><b>Homework Help</b> 3-5pm (Ages 5-12)</p> <p><b>Stretch &amp; Mobility</b> 3-4pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Homework Help</b> 3-5pm (Ages 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Kids Fitness</b> 3-4pm</p> <p><b>Treatment and Recovery From Depression</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Kids Health Education</b> 4-5pm</p>	<p><b>Circuit Training</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Kids Fitness</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>Food Pantry</b> 2-4pm</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**



696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768



**CENTER HOURS:**

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









909.620.1661

CommunityResourceCenterLA.org



**Community Resource Center**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>AZUL</b> Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p><b>VERDE</b> Por cita y registro solamane.</p>	<p><b>SERVICIOS DEL CENTRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servicios a los miembros</li> <li>- Servicios de Inscripción*               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medi-cal, MediCare, Covered California, y Calfresh</li> </ul> </li> <li>- Orientación para nuevos miembros</li> </ul> <p><small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small></p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>			 <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Yoga Para Mamas</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditacion</b> 12-1pm</p> <p><b>Ayuda con la tarea</b> 3-5pm (Edad 5-12)</p> <p><b>Estiramiento y Movilidad</b> 3-4pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Autocontrol de la Diabetes Serie</b> 2-3:30pm (4 de 4) ESP</p> <p><b>Ayuda con la tarea</b> 3-5pm (Edad 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Prevencion del Suicidio y Resiliencia</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Educacion de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios</b> Regístrese en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 12-3pm ENG</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>CENTER CLOSED</b> 12-5pm</p>	 <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Yoga Para Mamas</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditacion</b> 12-1pm</p> <p><b>Ayuda con la tarea</b> 3-5pm (Edad 5-12)</p> <p><b>Estiramiento y Movilidad</b> 3-4pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Ayuda con la tarea</b> 3-5pm (Edad 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Adiccion y el Bienestar Mental</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Educacion de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Educacion de Asthma</b> 4-5pm ESP</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>Clase de Baile para Niños</b> 4-5pm</p>	 <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
 <p><b>DÍA DE LOS PRESIDENTES</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Jugos Saludables</b> 12:15-1:45pm</p> <p><b>Ayuda con la tarea</b> 3-5pm (Edad 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Tratamiento de la Ansiedad</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Educacion de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios</b> Regístrese en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 12-3pm ESP</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>Clase de Baile para Niños</b> 4-5pm</p>	 <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Yoga</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Yoga Para Mamas</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Meditacion</b> 12-1pm</p> <p><b>Ayuda con la tarea</b> 3-5pm (Edad 5-12)</p> <p><b>Estiramiento y Movilidad</b> 3-4pm</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Ayuda con la tarea</b> 3-5pm (Edad 5-12)</p> <p><b>Zumba</b> 3-4pm</p> <p><b>HIIT</b> 4-5pm</p>	<p><b>Zumba</b> 9:30-10:30am</p> <p><b>Strong</b> 10:45-11:45am</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 12-1pm</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 3-4pm</p> <p><b>Tratamiento de la Depresion</b> 3-4pm ESP</p> <p><b>Boot Camp</b> 4-5pm</p> <p><b>Educacion de Salud para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Entrenamiento Circuito</b> 9:15-10:15am</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30am-12pm</p> <p><b>Vinyasa Yoga</b> 2-3pm</p> <p><b>Cardio Para Niños</b> 4-5pm</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9-10am</p> <p><b>Zumba</b> 10:15-11:15am</p> <p><b>Despensa de Alimentos</b> 2-4pm</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**



696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768



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



909.620.1661  
CommunityResourceCenterLA.org