








SOUTH LOS ANGELES MARCH 2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</p>	<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh New Member Orientation <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	 <p>CRC Website</p>	<p>Medi-Cal Enrollment Services (Monday - Friday) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>L.A. Care Member Services (Monday - Friday) 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Center Closed on Monday, MARCH 31st</p>  <p>CÉNAR CHÁVEZ DAY CENTER CLOSED</p>	<p>Center Open For Information 9 a.m. - 1 p.m.</p>
<p>Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Meditation and Healing 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (English) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (Spanish) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Chair Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Line Dancing 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Diabetes Self-Management 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.</p>	<p>Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Health is your Priority: Physical Activity 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Beginner Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m.</p> <p>Center Closed 1 - 5 p.m.</p> 	
<p>Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Meditation and Healing 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (English) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (Spanish) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Chair Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Line Dancing 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Diabetes Self-Management 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.</p> <p>Let's Talk About High Blood Pressure! (English) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m.</p> <p>Beginner Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m.</p> <p>Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.</p>	
<p>CPR & First Aid (English) 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (English) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (Spanish) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>CPR & First Aid (Spanish) 1:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Line Dancing 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Diabetes Self-Management 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.</p> <p>Let's Talk About High Blood Pressure! (Spanish) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Health is your Priority: Sleep Hygiene 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Let's Talk About High Blood Pressure! (Spanish) 4 - 5 p.m.</p> <p>Beginner Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Community Baby Shower 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>**Registration Required** For more information call: (213) 428-1410</p> <p>Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.</p>	
<p>Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Meditation and Healing 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (English) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Healthy Lifestyle: Weight Management (Spanish) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Chair Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>CPR Online (English) 9:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Line Dancing 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Diabetes Self-Management 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.</p>	<p>Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Protecting Yourself Against Fraud and Scams (Spanish) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Protecting Yourself Against Fraud and Scams (English) 12 - 1 p.m.</p> <p>Beginner Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m.</p> <p>Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.</p>	

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**



5710 CRENSHAW BLVD
LOS ANGELES, CA 90043



CENTER HOURS:

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



213-428-1410

SoLACRC@lacare.org

CommunityResourceCenterLA.org



SUR DE LOS ÁNGELES

MARZO

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</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 Orientación para nuevos miembros <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	 <p>CRC Website</p>	<p>Servicios de Inscripción Para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios a los Miembros de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p>Centro Cerrado el Lunes 31 de Marzo</p> <p>DÍA DE CÉSAR CHÁVEZ</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Centro Abierto Para Más Información 9 a.m. - 12 p.m.</p>
<p>Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Inglés) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Español) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Clase de Autocontrol del Diabetes 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Clase de Paso de Hip-Hop 3 - 4 p.m.</p>	<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Su Salud es Una Prioridad; Actividad Física 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m.</p> <p>Centro Cerrado 1 - 5 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Inglés) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Español) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Clase de Autocontrol del Diabetes 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m.</p> <p>¡Hay Que Hablar Sobre la Presión Alta! (Inglés) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m.</p> <p>Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m.</p> <p>¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>RCP Y Primeros Auxilios (Inglés) 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Inglés) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Español) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>RCP Y Primeros Auxilios (Español) 1:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Clase de Autocontrol del Diabetes 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m.</p> <p>¡Hay Que Hablar Sobre la Presión Alta! (Español) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m.</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Su Salud es Una Prioridad; Su Guía Para un Dormir Saludable 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.</p> <p>¡Hay Que Hablar Sobre la Presión Alta! (Español) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Baby Shower Comunitario 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>**Requiere Registro** Para mas información llame: (213) 428-1410</p> <p>¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Inglés) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Español) 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Yoga en Silla 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>RCP Y Primeros Auxilios Virtual (Inglés) 9 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea 12:30 - 2 p.m.</p> <p>Clase de Autocontrol del Diabetes 1:30 - 3 p.m.</p> <p>Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m.</p>	<p>Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción Para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Protegiéndose Contra Fraudes y Estafas (Español) 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Protegiéndose Contra Fraudes y Estafas (Inglés) 12 - 1 p.m.</p> <p>Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.</p>	<p>Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m.</p> <p>¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m.</p>	<p>CENTRO CERRADO</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. Supervisión de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

**SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO**

5710 CRENSHAW BLVD
LOS ANGELES, CA 90043

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

213-428-1410
SoLACRC@lacare.org
CommunityResourceCenterLA.org