



**EAST L.A.**  
**APRIL**  
2025

# Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>Come Join our Spirit Week! April 21-25</b></p> <p><b>Monday</b> - Bunny Ears Day <b>Tuesday</b> - Pajama Day <b>Wednesday</b> - Flower Print Day <b>Thursday</b> - PB &amp; J Day (Wear Purple and Brown) <b>Friday</b> - Luau Attire Day</p>	<p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>1</b></p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Emotional Intelligence for Older Adults</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa. <b>2</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [10 of 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>Understanding High Blood Pressure</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>3</b></p> <p><b>Kids Fitness Adventure</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp for Adults</b> 8 - 9 a.m. <b>4</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Story Time for Tots (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p>	
<p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa. <b>7</b></p> <p><b>Life Skills: Aging Gracefully</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>8</b></p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Stress Management for Older Adults</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Adult Art Workshop: Mini Piñatas</b> 1:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa. <b>9</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [11 of 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>CPR &amp; First Aid (English)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>10</b></p> <p><b>Understanding High Blood Pressure</b> 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Kids Fitness Adventure</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp for Adults</b> 8 - 9 a.m. <b>11</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Story Time for Tots (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p>	
<p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa. <b>14</b></p> <p><b>Life Skills: The Importance of Staying Connected</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>15</b></p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Discover Your Passion - for Older Adults</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa. <b>16</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking Graduation [12 of 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>Food Pantry (Limited to First 100 People)</b> 10 - 11 a.m. <b>17</b></p> <p><b>Understanding High Blood Pressure</b> 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Kids Fitness Adventure</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp for Adults</b> 8 - 9 a.m. <b>18</b></p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Warm Drinks &amp; Community Links</b> 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p><b>Story Time for Tots (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Spring Basket Giveaway (Ages 0-12)</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p>	
<p><b>Bunny Ears Day</b> <b>21</b></p> <p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: Living With Purpose</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Pajama Day</b> <b>22</b></p> <p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Stress and Emotional Well-being</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Flower Print Day</b> <b>23</b></p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [1 of 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<p><b>PB &amp; J Day (Wear Purple &amp; Brown)</b> <b>24</b></p> <p><b>CPR &amp; First Aid (Spanish)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Understanding High Blood Pressure</b> 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p><b>Kids Fitness Adventure</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Luau Attire Day</b> <b>25</b></p> <p><b>Boot Camp for Adults</b> 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b> </p> <p>9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Story Time for Tots (Ages 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 11 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 12 - 1 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p>	
<p><b>Cooking Matters</b> 9 - 10:30 a.m. Spa. <b>28</b></p> <p><b>Life Skills: How to Communicate Needs</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p> <p><b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Cal-Fresh Application Assistance</b> 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>29</b></p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Mental Health and Stigma</b> 10 - 11 a.m. Spa.</p> <p><b>Dance Aerobics (Intermediate)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Dance Aerobics (Beginner)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing and Salads</b> 9 - 10 a.m. Spa. <b>30</b></p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [2 of 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 4 - 6 p.m. Eng. </p>	<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*</li> <li>Medi-cal, Medicare, Covered California, &amp; CalFresh</li> <li>New Member Orientation</li> </ul> <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	<p>CRC Website</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+)

**BE ACTIVE,  
HEALTHY & INFORMED**



4801 Whittier Blvd  
Los Angeles, CA 90022



**CENTER HOURS:**  
Monday - Thursday: **9 a.m. - 5 p.m.**  
Friday: **8 a.m. - 4 p.m.**  
Saturday: **CLOSED**



**213.438.5570**  
CommunityResourceCenterLA.org



**EAST L.A.**  
**ABRIL**  
2025

# Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>Ven y Únete a Nuestra Semana de Diversion abril 21 - 25</b> <b>Lunes</b> - Día de las Orejas de Conejo <b>Martes</b> - Día de Pijama <b>Miércoles</b> - Día del Estampado de Flores <b>Jueves</b> - Día de PB y J (Viste Morado y Marrón) <b>Viernes</b> - Día de Ropa de Luau	<b>Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 1 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. Ing. <b>Inteligencia Emocional Para Adultos Mayores</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 2 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [10 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	<b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 8 - 9 a.m. <b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. <b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp. <b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp. <b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.	
<b>Cocinado Saludable</b> 7 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: Envejeciendo con Gracia</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 8 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. Ing. <b>Manejo del Estrés Para Adultos Mayores</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>Taller de Arte Para Adultos: Mini Piñatas</b> 1:30 - 3:30 p.m. <b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 9 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [11 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>RCP y Primeros Auxilios (Inglés)</b> 10 10 a.m. - 1 p.m. <b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	<b>Boot Camp Para Adultos</b> 11 8 - 9 a.m. <b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. <b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp. <b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp. <b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.	
<b>Cocinado Saludable</b> 14 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: La Importancia de Mantenerse Conectado</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 15 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. Ing. <b>Descubre tu Pasión - Para Adultos Mayores</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 16 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable Graduación [12 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>Despensa de Alimentos (Limitado a las Primeras 100 Personas)</b> 17 10 - 11 a.m. <b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	<b>Boot Camp Para Adultos</b> 18 8 - 9 a.m. <b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. <b>Cafecito y Conexiones</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp. <b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp. <b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Canastas de Primavera (Edades 0-12)</b> 2:30 - 3:30 p.m.	
<b>Día de las Orejas de Conejo</b> 21 <b>Cocinado Saludable</b> 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: Viviendo con Propósito</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Día del Pijama</b> 22 <b>Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. Ing. <b>Estrés y Bienestar Emocional</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.	<b>Día del Estampado de Flores</b> 23 <b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [1 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<b>Día de PB y J (Viste Morado y Marrón)</b> 24 <b>RCP y Primeros Auxilios (Español)</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m. <b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.	<b>Día de Ropa de Luau</b> 25 <b>Boot Camp Para Adultos</b> 8 - 9 a.m. <b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. <b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp. <b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp. <b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.	
<b>Cocinado Saludable</b> 28 9 - 10:30 a.m. Esp. <b>Habilidades Para la Vida: Cómo Comunicar Necesidades</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp. <b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m. <b>Zumba</b> 1:15 - 2:15 p.m. <b>Tai Chi</b> 2:30 - 3:30 p.m. <b>Sunset Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Aplicaciones de Cal-Fresh</b> 29 9:30 a.m. - 5 p.m. <b>Mi Pequeño y Yo</b> 9:30 - 10:30 a.m. Ing. <b>Salud Mental e Estigma</b> 10 - 11 a.m. Esp. <b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m. <b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.	<b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 30 9 - 10 a.m. Esp. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Esp. <b>Cocinando Saludable [2 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 12:30 - 1:30 p.m. <b>Pilates</b> 1:45 - 2:45 p.m. <b>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing.	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>AZUL</b></p> <p>Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p><b>VERDE</b></p> <p>Por cita y registro solamanete.</p> </div>	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p><b>SERVICIOS DEL CENTRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servicios a los miembros</li> <li>- Servicios de Inscripción*</li> <li>• Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh</li> </ul> <p>Orientación para nuevos miembros</p> <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> </div>	 CRC Sitio de Web

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+)

**SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO**



4801 Whittier Blvd  
Los Angeles, CA 90022



**HORARIO DEL CENTRO:**  
Lunes a Jueves: **9 a.m. - 5 p.m.**  
Viernes: **8 a.m. - 4 p.m.**  
Sábado: **Cerrado**



213.438.5570  
CommunityResourceCenterLA.org