







# Community Resource Center



# LYNWOOD APRIL 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	
	<b>1</b> <b>Zumba</b> 9:30 -10:30 a.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 a.m. -12:15 p.m. <b>10 Tips to a Great Plate</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Mindful Meditation</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.	<b>2</b> <b>Member Wednesdays*</b> <b>Fitness for Seniors and People With Disabilities</b> 10 - 11 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Understanding Asthma</b> 2 - 3 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 4:45 p.m. Spa. <b>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>3</b> <b>Nutrition and Exercise</b> 10- 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Portion Control / Prediabetes and Diabetes</b> 1- 3 p.m. <b>Healthy Weight Management</b> 2 - 3 p.m. <b>What are Non-Carbohydrate Foods?</b> 3- 4 p.m. Spa <b>Family Pilates (Ages 6 +)</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Personal Improvement and Relaxation Through Art</b> 5 - 6 p.m. Spa	<b>4</b> <b>CPR/First Aid (Ages 14+)</b> 10 a.m. - 1 p.m. - English. <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.	<b>5</b> <b>CPR/First Aid (Ages 14+)</b> 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish	
	<b>7</b> <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1- 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Self Esteem</b> 4 - 5 p.m. Spa.	<b>8</b> <b>Zumba</b> 9:30 -10:30 a.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 a.m. -12:15 p.m. <b>Healthy Tips: How to Cook with Fruits and Vegetables</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Mindful Meditation</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.	<b>9</b> <b>Member Wednesdays*</b> <b>Fitness for Seniors and People With Disabilities</b> 10 - 11 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Education and Support for People with Asthma</b> 2 - 3 p.m. Spa. <b>Rights, Responsibilities, and Resources: The Power of Knowing</b> 3 - 4:30 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>10</b> <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Health Benefits of Quitting Smoking</b> 3- 4 p.m. Spa <b>Family Pilates (Ages 6 +)</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Personal Improvement and Relaxation Through Art</b> 5 - 6 p.m. Spa	<b>11</b> <b>CPR/First Aid (Ages 14+)</b> 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.	    
	<b>14</b> <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1- 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Healing Through Art</b> 4 - 5 p.m. Spa.	<b>15</b> <b>Zumba</b> 9:30 -10:30 a.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 a.m. -12:15 p.m. <b>Is Your Teen Vaping?</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Mindful Meditation</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.	<b>16</b> <b>Member Wednesdays*</b> <b>Fitness for Seniors and People With Disabilities</b> 10 - 11 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>COVID-19 Vaccines : FAQ's</b> 2- 3 p.m. Spa. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 4:45 p.m. Spa. <b>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>17</b> <b>Blood Pressure Screenings</b> 10 - 3:30 p.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Hypertension and Cholesterol Diet Management / Mediterranean Diet</b> 1- 3 p.m. <b>Quit Smoking</b> 2-3 p.m. Spa. <b>What is Anger?</b> 3 - 4 p.m. Spa <b>Family Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Personal Improvement and Relaxation Through Art</b> 5 - 6 p.m. Spa.	<b>18</b> <b>CPR/First Aid (Ages 14+)</b> 10 a.m. - 1 p.m. - English <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.	
	<b>21</b> <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1- 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Relax Using Art</b> 4 - 5 p.m. Spa.	<b>22</b> <b>Zumba</b> 9:30 -10:30 a.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 a.m. -12:15 p.m. <b>Tips for Dealing With Pain</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Mindful Meditation</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.	<b>23</b> <b>Member Wednesdays*</b> <b>Developmental Screenings</b> 10 - 12 p.m. (Ages 0-3) <b>Fitness for Seniors and People With Disabilities</b> 10 - 11 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Myths About COVID-19 Vaccines</b> 2- 3 p.m. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 4:45 p.m. Spa. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>24</b> <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Family Sing (Ages 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Understanding Anxiety and Building Resilience</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Family Pilates</b> 3 - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Personal Improvement and Relaxation Through Art</b> 5 - 6 p.m. Spa.	<b>25</b> <b>Community Baby Shower</b> <b>Registration Required</b> 10 a.m. - 1 p.m.  <b>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12)</b> 4 - 5 p.m.	
	<b>28</b> <b>Nutrition and Exercise</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 1- 2 p.m. Spa. <b>The World of Juicing and Salads</b> 2 - 3:30 p.m. Spa. <b>Fighting Stress Through Art</b> 4 - 5 p.m. Spa.	<b>29</b> <b>Zumba</b> 9:30 -10:30 a.m. <b>Nutrition and Exercise</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 a.m. -12:15 p.m. <b>Understanding Cholesterol</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Mindful Meditation</b> 3 - 4 p.m. Spa. <b>Pedestrian Safety</b> 4 - 5 p.m. Spa. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 4 - 5 p.m. <b>Fitness and Body Sculpting</b> 5 - 6 p.m.	<b>30</b> <b>Member Wednesdays*</b> <b>Fitness for Seniors and People With Disabilities</b> 10 - 11 a.m. <b>Lap Read (Ages 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 4:45 p.m. Spa. <b>Self / Personal Care</b> 4 - 5 p.m. Spa. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>L.A. Care Member Orientation and Member Services</b> (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m. <b>Medi-Cal Enrollments</b> (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. <b>Covered California Enrollments</b> (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m. <b>CalFresh Enrollments</b> (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m. <b>*L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending classes on Wednesdays 9- 4 p.m.</b>		
	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>BLUE</b></p> <p>Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p><b>GREEN</b></p> <p>Appointment &amp; Registration required.</p> </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <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><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p> </div>			

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			
 CRC Sitio de Web	<b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Nutrición y ejercicio</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 - 12:15 p.m. <b>10 Consejos para lograr un gran plato</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Meditación consciente</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal</b> 5 - 6 p.m.	<b>*Miércoles de Miembros</b> <b>Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades</b> 10 - 11 a.m. <b>Clase de lectura (Edad 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Como comprender el asma</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Cocina saludable</b> 3 - 4:45 p.m. Esp. <b>Artes para niños (Edad 6-12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Cómo controlar las porciones / Prediabetes y diabetes</b> 1 - 3 p.m. <b>Control de peso saludable</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Alimentos sin carbohidratos</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Pilates en familia</b> 3- 4 p.m. <b>Baile de salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Superación y relajación personal a través del arte</b> 5 - 6 p.m. Esp.	<b>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+)</b> 10 - 1 p.m. - Ingles. <b>Artes y manualidades para niños (Edades 6-12)</b> 3:30 -4 p.m. <b>Cocina saludable para niños (Edades 6-12)</b> 4 - 5 p.m.	<b>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+)</b> 10 a.m. - 1 p.m. - Español.			
	<b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Clase de lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El arte de las frutas y vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El mundo de los jugos y ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Autoestima</b> 4 - 5 p.m. Esp.	<b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Nutrición y ejercicio</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 - 12:15 p.m. <b>Consejos de salud: Cocinar con frutas y verduras</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Meditación consciente</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal</b> 5 - 6 p.m.	<b>*Miércoles de Miembros</b> <b>Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades</b> 10 - 11 a.m. <b>Clase de lectura(Edad 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Educación y apoyo para personas con asma</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Derechos, responsabilidades y recursos: el poder del conocimiento</b> 3- 4:30 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Beneficios para la salud al dejar de fumar</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Pilates en familia</b> 3- 4 p.m. <b>Baile de salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Superación y relajación personal a través del arte</b> 5 - 6 p.m. Esp.	<b>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+)</b> 10 a.m. - 1 p.m. - Español. <b>Artes y manualidades para niños (Edades 6-12)</b> 3:30 -4 p.m. <b>Cocina saludable para niños (Edades 6-12)</b> 4 - 5 p.m.			
	<b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Clase de lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El arte de las frutas y vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El mundo de los jugos y ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Curacion a traves del arte</b> 4 - 5 p.m. Esp.	<b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Nutrición y ejercicio</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 - 12:15 p.m. <b>¿Su hijo adolescente vapea?</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Meditación consciente</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Baile de salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal</b> 5 - 6 p.m.	<b>*Miércoles de Miembros</b> <b>Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades</b> 10 - 11 a.m. <b>Clase de lectura(Edad 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Vacunas contra el COVID -19; PF's</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Cocina saludable</b> 3- 4:45 p.m. Esp. <b>Arte para niños (Edad 6-12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Exámenes de presión arterial</b> 10 - 3:30 p.m. <b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Dieta para el control de la hipertensión y el colesterol / Dieta mediterránea</b> 1 - 3 p.m. <b>Dejar de fumar</b> 2-3 p.m. Esp. <b>¿Qué es la Ira?</b> 3-4p.m.Esp <b>Pilates en familia</b> 3- 4 p.m. <b>Baile de salsa aeróbicos</b> 4 -5 p.m. <b>Superación y relajación personal a través del arte</b> 5 - 6 p.m. Esp.	<b>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+)</b> 10 - 1 p.m. - Ingles <b>Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12)</b> 4 - 5 p.m.			
	<b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Clase de lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El arte de las frutas y vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El mundo de los jugos y ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Relajese utilizando el arte</b> 4 - 5 p.m. Esp.	<b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Nutrición y ejercicio</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 a.m. -12:15p.m <b>Consejos para lidiar con el dolor</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Meditación consciente</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal</b> 5 - 6 p.m.	<b>*Miércoles de Miembros</b> <b>Evaluación del desarrollo</b> 10 - 12 p.m. (Edades 0-3) <b>Actividad física para personas con discapacidades</b> 10 - 11 a.m. <b>Clase de lectura(Edad 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Mitos acerca de las vacunas contra el COVID -19</b> 2 - 3 p.m. Esp. <b>Cocina saludable</b> 3 - 4:45 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Familia cantando (Edades 0-5)</b> 10-10:45 a.m. <b>Comprendiendo la ansiedad y desarrollando la resiliencia</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Pilates en familia</b> 3- 4 p.m. <b>Baile de salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Superación y relajación personal a través del arte</b> 5 - 6 p.m. Esp.	<b>Baby Shower Comunitario</b> <b>Registración Requerida</b> 10 a.m. - 1 p.m.  <b>Artes y manualidades para niños (Edades 6-12)</b> 3:30 - 4 p.m. <b>Cocina saludable para niños (6-12)</b> 4 - 5 p.m.			
	<b>Nutrición y ejercicio</b> 10 - 11:30 a.m. <b>Clase de lectura (Edades 0-5)</b> 11:15 a.m. - 12:15 p.m. <b>El arte de las frutas y vegetales</b> 1 - 2 p.m. Esp. <b>El mundo de los jugos y ensaladas</b> 2 - 3:30 p.m. Esp. <b>Combatiendo el estrés por medio del arte</b> 4 - 5 p.m. Esp.	<b>Zumba</b> 9:30 - 10:30 a.m. <b>Nutrición y ejercicio</b> 11 - 12:30 p.m. <b>Diabetes</b> 11 a.m. -12:15p.m <b>Cómo entender el colesterol</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Meditación consciente</b> 3 - 4 p.m. Esp. <b>Seguridad peatonal</b> 4 - 5 p.m. Esp. <b>Salsa aeróbicos</b> 4 - 5 p.m. <b>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal</b> 5 - 6 p.m.	<b>*Miércoles de Miembros</b> <b>Actividad física para personas con discapacidades</b> 10 - 11 a.m. <b>Clase de lectura(Edad 0-5)</b> 10 - 11 a.m. <b>Yoga</b> 11 - 12 p.m. <b>Cocina saludable</b> 3 - 4:45 p.m. Esp. <b>Cuidado personal</b> 4 - 5 p.m. Esp. <b>Zumba</b> 5 - 6 p.m.	<b>Orientación y servicio al miembro de L.A. Care</b> (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m. <b>Servicios de inscripción para Medi-Cal</b> (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. <b>Servicios de inscripción para Covered California</b> (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m <b>Servicios de inscripción para CalFresh</b> (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. <b>*Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los miércoles.</b>	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <b>AZUL</b>            Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.         </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <b>VERDE</b>            Por cita y registro solamanete.         </div>			

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



3200 E. Imperial Hwy.  
Lynwood, CA 90262



**HORARIO:**  
Lunes - Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.  
Sábado: CERRADO



310.661.3000  
CommunityResourceCenterLA.org