







# SOUTH LOS ANGELES APRIL 2025

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p><b>Covered California Enrollment Services</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 12:30 - 2 p.m.</p> <p><b>Hip-Hop Step Class</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>Balance &amp; Stability</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Cooking with Purpose</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Health is your Priority: Chronic Pain Management</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Movin' &amp; Groovin Dance Fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Fun Friday Dance</b> 2 - 3 p.m.</p>	
<p><b>Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Meditation and Healing</b> 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p><b>Healthy Lifestyle: Weight Management (English)</b> 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Healthy Lifestyle: Weight Management (Spanish)</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Covered California Enrollment Services</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 12:30 - 2 p.m.</p> <p><b>Hip-Hop Step Class</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>Balance &amp; Stability</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Understanding Healthy Relationships! (English)</b> 1 - 2 p.m.</p> <p><b>Understanding Healthy Relationships! (Spanish)</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>S.O.U.L Circle</b> 2 - 3 p.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Movin' &amp; Groovin Dance Fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Fun Friday Dance</b> 2 - 3 p.m.</p>	
<p><b>Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Meditation and Healing</b> 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Covered California Enrollment Services</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 12:30 - 2 p.m.</p> <p><b>Hip-Hop Step Class</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>RCAC Meeting</b> 9 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Cooking with Purpose</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Health is your Priority: Weight Management</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Diaper Distribution</b> 10:30 a.m. - 4:30 p.m. *Limited Sizes* While Supplies Last! For more information call: (213) 428-1410</p> <p><b>Movin' &amp; Groovin Dance Fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Fun Friday Dance</b> 2 - 3 p.m.</p>	
<p><b>CPR &amp; First Aid (English)</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>CPR &amp; First Aid (Spanish)</b> 1:30 - 4:30 p.m.</p>	<p><b>Covered California Enrollment Services</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>CPR Online (English)</b> 9:00 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 12:30 - 2 p.m.</p> <p><b>Hip-Hop Step Class</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>Balance &amp; Stability</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>CalFresh Enrollment Services</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Managing Debt (English)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Managing Debt (Spanish)</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Diaper Distribution</b> 10:30 a.m. - 4:30 p.m. *Limited Sizes* While Supplies Last! For more information call: (213) 428-1410</p> <p><b>Movin' &amp; Groovin Dance Fitness</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Fun Friday Dance</b> 2 - 3 p.m.</p>	
<p><b>Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Meditation and Healing</b> 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p><b>Chair Yoga</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Covered California Enrollment Services</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Line Dancing</b> 12:30 - 2 p.m.</p> <p><b>Hip-Hop Step Class</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>Balance &amp; Stability</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Beginner Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p><b>Cooking with Purpose</b> 3:30 - 5 p.m.</p> <p><b>Little Voices with Lots of Feelings (Ages 4-10)</b> 4 - 5 p.m.</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+). 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

# ABRIL

2025

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>El Arte de Frutas y Vegetales</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Fila</b> 12:30 - 2 p.m. <b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 3 - 4 p.m.	<b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Introducción a Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m. <b>Cocinado con Propósito</b> 3:30 - 5 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>Su Salud es Una Prioridad; Manejo del Dolor Crónico</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Introducción a Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Movin' &amp; Groovin Clase de Baile</b> 10 - 11 a.m. <b>¡Baila con Nosotros!</b> 2 - 3 p.m.	
<b>Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Meditación y Sanación</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Inglés)</b> 11 a.m. - 12:30 p.m. <b>Estilo de Vida Saludable: Control De Peso (Español)</b> 1 - 2:30 p.m. <b>Yoga en Silla</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>El Arte de Frutas y Vegetales</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Fila</b> 12:30 - 2 p.m. <b>Clase de Paso de Hip-Hop</b> 3 - 4 p.m.	<b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Introducción a Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m. <b>¡Entendeindo Relaciones Saludables! (Inglés)</b> 1 - 2 p.m. <b>¡Entendeindo Relaciones Saludables! (Español)</b> 2 - 3 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>S.O.U.L Circle</b> 2 - 3 p.m. <b>Introducción a Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Movin' &amp; Groovin Clase de Baile</b> 10 - 11 a.m. <b>¡Baila con Nosotros!</b> 2 - 3 p.m.	
<b>Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Meditación y Sanación</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>El Arte de Frutas y Vegetales</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Fila</b> 12:30 - 2 p.m. <b>Clase de Paso De Hip-Hop</b> 3 - 4 p.m.	<b>RCAC Meeting</b> 9 a.m. - 1 p.m.  <b>Cocinado con Propósito</b> 3:30 - 5 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>Su Salud es Una Prioridad; Control de Peso</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Introducción a Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Distribución de Pañales</b> 10:30 a.m. - 4:30 p.m.  <b>**Tamaños Limitados**</b> Para mas información llame: (213) 428-1410  <b>Movin' &amp; Groovin Clase de Baile</b> 10 - 11 a.m. <b>¡Baila con Nosotros!</b> 2 - 3 p.m.	
<b>RCP Y Primeros Auxilios (Inglés)</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>RCP Y Primeros Auxilios (Español)</b> 1:30 - 4:30 p.m.	<b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.  <b>RCP Y Primeros Auxilios Virtual (Inglés)</b> 9 a.m. - 12 p.m. <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>El Arte de Frutas y Vegetales</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Fila</b> 12:30 - 2 p.m. <b>Clase de Paso De Hip-Hop</b> 3 - 4 p.m.	<b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Introducción a Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años)</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción Para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>Manejando su Dueda (Inglés)</b> 11 a.m. - 12 p.m. <b>Manejando su Dueda (Español)</b> 12 - 1 p.m. <b>Introducción a Yoga</b> 4 - 5 p.m.	<b>Distribución de Pañales</b> 10:30 a.m. - 4:30 p.m.  <b>**Tamaños Limitados**</b> Para mas información llame: (213) 428-1410  <b>Movin' &amp; Groovin Clase de Baile</b> 10 - 11 a.m. <b>¡Baila con Nosotros!</b> 2 - 3 p.m.	
<b>Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>Meditación y Sanación</b> 10:15 - 11:15 a.m. <b>Yoga en Silla</b> 4 - 5 p.m.	<b>Servicios de Inscripción para Covered California</b> 9:30 a.m. - 4 p.m.  <b>Zumba</b> 9 - 10 a.m. <b>El Arte de Frutas y Vegetales</b> 10:30 - 11:30 a.m. <b>Baile en Fila</b> 12:30 - 2 p.m. <b>Clase de Paso De Hip-Hop</b> 3 - 4 p.m.	<b>Equilibrio y Estabilidad</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Introducción a Yoga</b> 12:45 - 1:45 p.m. <b>Cocinado con Propósito</b> 3:30 - 5 p.m. <b>Pequeñas Voces con Muchos Sentimientos (4 -10 años)</b> 4 - 5 p.m.	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <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>*Comuniquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small></p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p> </div>	<p>CRC Website</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