



**EAST L.A.**  
**MAY**  
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>*Contact Center for Availability of Services</p> <p><b>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</b></p>	 <p><b>CRC Website</b></p>	<p><b>Community Baby Shower</b> 1 10 a.m. - 12 p.m. <i>*Registration opens April 24*</i></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> 2 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b>  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> 5 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: What is Optimism?</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Healthier Living [5 of 6]</b> 12 - 2:30 p.m. Spa.</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>Kid's Art Club: Mother's Day Bouquet</b> Ages 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Little One &amp; Me</b> 6 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Symptoms &amp; Treatments of Depression Across the Lifespan</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> 7 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [3 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> 8 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Breast and Cervical Health Education Workshop (Spanish)</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Breast and Cervical Health Education Workshop (English)</b> 11:30 a.m. - 12:30 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>Boot Camp for Adults</b> 9 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b>  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>Bloom: A Mother's Day Resource Fair</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p>	
<p><b>Cooking Matters</b> 12 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: Irritability and Health</b> 10:45 - 11:45 a.m. Spa.</p> <p><b>Circuit Training for Adults</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Healthier Living [6 of 6]</b> 12 - 2:30 p.m. Spa.</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>Little One &amp; Me</b> 13 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Anxiety Awareness, Treatment, &amp; Recovery Throughout Life</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: Printing with Natural Flowers on Totes</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> 14 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [4 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</b> 15 <i>(Limited to First 100 People)</i> 10 - 11 a.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>Anger Management Virtual</b>  9:30 - 11 a.m. Eng.</p> <p><b>RCAC Meeting</b> 10 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Warm Drinks &amp; Community Links</b> 10 - 11 a.m.</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 Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p>	
<p><b>Cooking Matters</b> 19 9 - 10:30 a.m. Spa.</p> <p><b>Life Skills: How to be Happy</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>Kid's Art Club: Rock Painting</b> (Ages 5-12) 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Little One &amp; Me</b> 20 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Grief, loss, and Resilience</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> 21 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [5 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 (Spanish)</b> 22 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>Boot Camp for Adults</b> 23 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b>  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>MEMORIAL DAY</b></p>  <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>Little One &amp; Me</b> 26 9:30 - 10:30 a.m. Eng.</p> <p><b>Addiction 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>The World of Juicing and Salads</b> 27 9 - 10 a.m. Spa.</p> <p><b>Breakthrough Parenting Virtual</b> 10 a.m. - 12 p.m. Spa. </p> <p><b>Healthy Cooking [6 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>Composting with Claudia</b> 28 10 - 11:30 a.m.</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> 29 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Anger Management Virtual</b>  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>	

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.**  
**MAYO**  
2025

# 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 solamanete.</p>	<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> <li>Orientación para nuevos miembros</li> </ul> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>	<p><b>Baby Shower Comunitario</b> 1 10 a.m. - 12 p.m. <i>*Inscripción se Abre el 24 de Abril*</i></p> <p><b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 2 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p><b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp.</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>Cocinado Saludable</b> 5 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Habilidades Para la Vida: Qué es el Optimismo?</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p><b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Vida más Saludable [5 de 6]</b> 12 - 2:30 p.m. Esp.</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>Club de Arte Para Niños: Ramo del Día de la Madre (Edades 5-12)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 6 9:30 - 10:30 a.m. Ing.</p> <p><b>Síntomas y Tratamientos de la Depresión en el Curso de la Vida</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 7 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b>  10 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Cocinando Saludable [3 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</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>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p><b>RCP y Primeros Auxilios (Inglés)</b> 8 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Taller de Educación Sobre Salud Mamaria y Cervical (Español)</b> 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Taller de Educación Sobre Salud Mamaria y Cervical (Inglés)</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 9 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p><b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp.</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>Florece: Feria de Recursos Para el Día de las Madres</b> 2:30 - 3:30 p.m.</p>	
<p><b>Cocinado Saludable</b> 12 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Habilidades Para la Vida: Irritabilidad y Salud</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p><b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Vida más Saludable [6 de 6]</b> 12 - 2:30 p.m. Esp.</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>Mi Pequeño y Yo</b> 13 9:30 - 10:30 a.m. Ing.</p> <p><b>Concienciación, Tratamiento y Recuperación de la Ansiedad a lo Largo de la Vida</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Taller de Arte Para Adultos: Impresión con Flores Naturales en Bolsas</b> 1:30 - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 14 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b>  10 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Cocinando Saludable [4 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</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>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p><b>Despensa de Alimentos (Limitado a las Primeras 100 Personas)</b> 15 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 16 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p><b>Junta de RCAC</b> 10 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Cafecito y Conexiones</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</p>	
<p><b>Cocinado Saludable</b> 19 9 - 10:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Habilidades Para la Vida: Como ser Feliz</b> 10:45 - 11:45 a.m. Esp.</p> <p><b>Circuito de Entrenamiento Para Adultos</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>Club de Arte Para Niños: Pintando Rocas (Edades 5-12)</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 20 9:30 - 10:30 a.m. Ing.</p> <p><b>Dolor, Pérdida y Resiliencia</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 21 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b>  10 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Cocinando Saludable [5 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</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>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p><b>RCP y Primeros Auxilios (Español)</b> 22 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Entendiendo la Presión Arterial Alta</b> 3 - 4 p.m. Esp.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 23 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p><b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp.</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>DÍA DE LOS CAÍDOS EN GUERRA</b></p>  <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 26 9:30 - 10:30 a.m. Ing.</p> <p><b>Adicción y Bienestar Emocional</b> 10 - 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Intermedio)</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile Aeróbico (Principiante)</b> 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p><b>Zumba Cardio Fusion</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 27 9 - 10 a.m. Esp.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b>  10 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Cocinando Saludable [6 de 12]</b> 10:15 a.m. - 12:15 p.m. Esp.</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>Cultivando Familias Virtual</b> 4 - 6 p.m. Ing. </p>	<p><b>Compostaje con Claudia</b> 28 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Adventura de Fitness Para Niños</b> 3 - 4 p.m.</p> <p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Adultos</b> 29 8 - 9 a.m.</p> <p><b>Sunrise Yoga</b> 9 - 10 a.m.</p> <p><b>Clase de Manejo de la Ira Virtual</b> 9:30 - 11 a.m. Ing. </p> <p><b>Cuentos Para Niños (Edades 0-5)</b> 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p><b>Educación Sobre la Diabetes</b> 11 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p><b>Nutrición y Tú</b> 12 - 1 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba Step</b> 12 - 1 p.m.</p> <p><b>Zumba Gold</b> 1:15 - 2:15 p.m.</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+)

**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