



INGLEWOOD
MAY
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 CRC Website	<p>Courses in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life program. Appointment and registration required for services in GREEN.</p> <p>Inglewood Community Bookshelf (Ages 0 -15)</p> <p>Diaper Distribution PLEASE CALL before visiting for more information.</p>	<p>Anger Management Virtual Thursdays • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual Thursdays 12 -1:30 p.m.</p> <p>PLEASE CALL for enrollment information. (Waitlist may apply)</p>	<p>Blood Pressure Series 1 • 9 - 11 a.m. SPA • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Weight Management Program for Adults • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPA</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. -12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 3 9 - 10 a.m.</p>  <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Health Advocates Disability Assistance 5 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation Mind and Body Balance: The Intersection of Mental & Physical Health 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>CPR & First Aid 12:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Sing (Ages 0 - 5) 6 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 7 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition: Healthy Fast Foods & Eating Out (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Mother's Day Craft for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Blood Pressure Series *CLOSED* 8 • 9 - 11 a.m. SPA • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Weight Management Program for Adults • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPA</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 10 9 - 10 a.m.</p>  <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Tai Chi 12 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Healthcare Navigation The Stress-Body Connection: Managing Mental Health for Physical Wellness 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Arts & Crafts for Adults: Jewelry Making 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Sing (Ages 0 - 5) 13 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 14 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition: Prediabetes & Diabetes (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Blood Pressure Series *CLOSED* 15 • 9 - 11 a.m. SPA • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 16 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. -12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 17 9 - 10 a.m.</p>  <p>CENTER CLOSED</p>
<p>Tai Chi 19 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Health Advocates Disability Assistance 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Healthcare Navigation Move, Nourish, Thrive: Holistic Approaches to Mental and Physical Well-Being 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Sing (Ages 0 - 5) 20 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Cancer Screening Workshop 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 21 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition: Hypertension & Cholesterol Diet Management (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Blood Pressure Series *CLOSED* 22 • 9 - 11 a.m. SPA • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>CLOSED FOR TEAM MEETING 3:30 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 23 9 - 10 a.m.</p> <p>Coffee, Wealth, and Connect: A Perfect Blend 9:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Cooking 10:30 a.m. -12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 24 9 - 10 a.m.</p> <p>CPR & First Aid 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>
<p>MEMORIAL DAY  CENTER CLOSED</p>	<p>Family Sing (Ages 0 - 5) 27 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 28 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition: Mediterranean Diet (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Blood Pressure Series *CLOSED* 29 • 9 - 11 a.m. SPA • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG</p> <p>Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 30 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. -12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 31 9 - 10 a.m.</p>  <p>CENTER CLOSED</p>

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

**BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED**



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
4th Saturday Open 9 a.m. - 12:30 p.m.
All other Saturdays: Closed









310.330.3130

CommunityResourceCenterLA.org




INGLEWOOD MAYO 2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Sitio de Web	<p>Los cursos en AZUL califican para el programa Mis recompensas para una vida sana. Se requiere cita y registro para los servicios en VERDE.</p> <p>Biblioteca Comunitaria de Inglewood (0 - 5 años)</p> <p>Distribución de Pañales POR FAVOR LLAME antes de visitarnos para mas informacion.</p>	<p>Manejo de Ira Virtual Los Jueves • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual Los Jueves 12 - 1:30 p.m.</p> <p>POR FAVOR LLAME para obtener información sobre la inscripción. (Puede aplicarse lista de espera)</p>	<p>Serie de Presión Arterial 1 • 9 - 11 a.m. ESP • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Programa de Control de Peso para Adultos • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 3 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud 5 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Navegación de Salud Médica: Equilibrio entre mente y cuerpo: la intersección de la salud mental y física 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 12:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p>Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</p>	<p>Cantar en Familia (0 - 5 años) 6 9 - 10 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 7 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición de Bienestar: Comidas rápidas saludables (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Manualidades para el Día de la Madre para niños (4+ años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Serie de Presión Arterial 8 *CLASE CERRADA* • 9 - 11 a.m. ESP • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Programa de Control de Peso para Adultos • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 10 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Tai Chi 12 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Navegación de Salud Médica: Semana de la salud materna; Protección de las madres y los bebés afroamericanos 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Manualidades para adultos: Fabricación de joyas 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cantar en Familia (0 - 5 años) 13 9 - 10 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 14 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición de Bienestar: Prediabetes y diabetes (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Serie de Presión Arterial 15 *CLASE CERRADA* • 9 - 11 a.m. ESP • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 16 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 17 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Tai Chi 19 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Navegación de Salud Médica: Moverse, nutrirse, prosperar: enfoques holísticos para el bienestar mental y físico 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cantar en Familia (0 - 5 años) 20 9 - 10 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Taller de Detección de Cáncer 12:15 - 1:15 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 21 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición de Bienestar: Manejo dietético de la hipertensión y el colesterol (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Serie de Presión Arterial 22 *CLASE CERRADA* • 9 - 11 a.m. ESP • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO DE 3:30 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 23 9 - 10 a.m.</p> <p>Café, riqueza y conexión: una mezcla perfecta 9:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 24 9 - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>
<p>DÍA DE LOS CAÍDOS EN GUERRA</p> 	<p>Cantar en Familia (0 - 5 años) 27 9 - 10 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m.</p> <p>Pilates 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 28 9 - 10 a.m.</p> <p>Nutrición de Bienestar: Dieta Mediterránea (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Serie de Presión Arterial 29 *CLASE CERRADA* • 9 - 11 a.m. ESP • 11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING</p> <p>Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Pilates 2 - 3 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 30 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 31 9 - 10 a.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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

**SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO**

 2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
4º sábado del mes abierto 9 a.m. - 12:30 p.m.
Todos los demás sábados: Cerrado



310.330.3130
activehealthyinformed.org