









Community Resource Center



LYNWOOD MAY 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>*L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending classes on Thursdays 9- 4 p.m.</p>	 <p>CRC Website</p>	<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</p>	<p>Member Thursdays*</p> <p>Nutrition and Exercise 1 10- 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Weight Loss That Works For You/Vegetarian Diet 1- 3 p.m.</p> <p>Arthritis; What You Need to Know 3- 4 p.m. Spa</p> <p>Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 2 10 a.m. - 1 p.m. - English.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 3 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish</p> <p>Yoga 10:30 - 11:30 a.m.</p>
<p>Nutrition and Exercise 5 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Introduction to Banking 3:30- 4:30 p.m.</p> <p>Self Esteem 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Complementary and Alternative Medicine 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 7 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Making Your Decisions Count; Understanding Advanced Directives 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Member Thursdays*</p> <p>Nutrition and Exercise 8 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Breastfeed Your Baby 2-3 p.m. Spa.</p> <p>Autism in Adults 3- 4 p.m. Spa</p> <p>Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 9 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Nutrition and Exercise 12 10 - 11:30 a.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>How to Set Goals, Build a Budget and Save 3:30- 4:30 p.m.</p> <p>Healing Through Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Chronic Obstructive Pulmonary Disease COPD 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 13 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>California Advance Health Care Directive Handout 2- 3 p.m. Spa.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Member Thursdays*</p> <p>Blood Pressure Screenings 14 10 - 3:30 p.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 15 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Grocery Shopping on a Budget/Healthy Fast Foods 1- 3 p.m.</p> <p>Fever in Young Children 3 - 4 p.m. Spa</p> <p>Family Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4-5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>CPR/First Aid (Ages 14+) 16 10 a.m. - 1 p.m. - English</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
<p>Nutrition and Exercise 19 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa.</p> <p>The World of Juicing and Salads 2 - 3:30 p.m. Spa.</p> <p>Relax Using Art 4 - 5 p.m. Spa.</p>	<p>Zumba 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Top 10 Tips to Quit Smoking 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 20 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Feel Better Soon Without Antibiotics 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Member Thursdays*</p> <p>Nutrition and Exercise 21 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Cancer Prevention 2 - 3 p.m. Spa.</p> <p>Family Violence Awareness, Prevention, and Resilience 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Family Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 22 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.</p>	
 <p>MEMORIAL DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Zumba 26 9:30 -10:30 a.m.</p> <p>Nutrition and Exercise 27 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m.</p> <p>Mood and Smoking 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Up and Moving With Your Family 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.</p>	<p>Developmental Screenings 28 10 - 12 p.m. (Ages 0-3)</p> <p>Fitness for Seniors and People With Disabilities 29 10 - 11 a.m.</p> <p>Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>4 Things to Know About Exercising With Asthma 2 - 3 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa.</p> <p>Domestic Violence 4 - 5 p.m. Spa.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Member Thursdays*</p> <p>Nutrition and Exercise 28 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>What is Chlamydia? 3 - 4 p.m. Spa.</p> <p>Family Pilates 3 - 4 p.m.</p> <p>Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m.</p> <p>Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.</p>	<p>Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 29 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 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+). 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
<p>Orientación y servicio al miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios de inscripción para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><i>*Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los Jueves.</i></p>	<p>CRC Sitio de Web</p>	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p>	<p>*Jueves de Miembros</p> <p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Pérdida de peso que funciona para ti/ Dieta vegetariana 1- 3 p.m.</p> <p>Artritis: lo que necesita saber 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates en familia 3- 4 p.m.</p> <p>Baile de salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Superación y relajación personal a través del arte 5- 6 p.m. Esp.</p>	<p>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles.</p> <p>Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 -4 p.m.</p> <p>Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4- 5 p.m.</p>	<p>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español.</p> <p>Yoga 10:30 - 11:30 a.m.</p>
<p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp.</p> <p>El mundo de los jugos y ensaladas 2- 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Introduccion a los servicios del banco 3:30-4:30 p.m.</p> <p>Autoestima 4- 5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 - 12:15 p.m.</p> <p>Medicina complementaria y alternativa 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación consciente 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Baile de salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5- 6 p.m.</p>	<p>Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Logre que se respete su voluntad; Infórmese sobre las directivas anticipadas 2- 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6</p>	<p>*Jueves de Miembros</p> <p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Amamanta a tu bebé 2- 3 p.m. Esp.</p> <p>Autismo en adultos 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates en familia 3- 4 p.m.</p> <p>Baile de salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Superación y relajación personal a través del arte 5- 6 p.m. Esp.</p>	<p>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español.</p> <p>Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 -4 p.m.</p> <p>Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4- 5 p.m.</p>	
<p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp.</p> <p>El mundo de los jugos y ensaladas 2- 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Cómo establecer metas, crear un presupuesto y ahorrar 3:30-4:30 p.m.</p> <p>Curación a través del arte 4- 5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 - 12:15 p.m.</p> <p>Enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación consciente 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Baile de salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5- 6 p.m.</p>	<p>Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Instruccion anticipada de atencion de salud de California 2- 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>*Jueves de Miembros</p> <p>Exámenes de presión arterial 10 - 3:30 p.m.</p> <p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Compras de alimentos con un presupuesto limitado / Comidas rápidas saludables 1- 3 p.m.</p> <p>La fiebre en niños pequeños 3-4p.m.Esp</p> <p>Pilates en familia 3- 4 p.m.</p> <p>Baile de salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Superación y relajación personal a través del arte 5- 6 p.m. Esp.</p>	<p>RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles</p> <p>Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4- 5 p.m.</p>	
<p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp.</p> <p>El mundo de los jugos y ensaladas 2- 3:30 p.m. Esp.</p> <p>Relajese utilizando el arte 4- 5 p.m. Esp.</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15p.m</p> <p>Los 10 mejores consejos para dejar de fumar 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5- 6 p.m.</p>	<p>Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>Sientase mejor sin antibioticos 2- 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp.</p> <p>Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>*Jueves de Miembros</p> <p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>Prevención del cáncer 2- 3 p.m. Esp.</p> <p>La violencia familiar; prevencion y resiliencia 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates en familia 3- 4 p.m.</p> <p>Baile de salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Superación y relajación personal a través del arte 5- 6 p.m. Esp.</p>	<p>Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Cocina saludable para niños (6-12) 4- 5 p.m.</p>	
<p>DÍA DE LOS CAÍDOS EN GUERRA</p> <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Zumba 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m.</p> <p>Diabetes 11 a.m. -12:15p.m</p> <p>Estado de ánimo y fumar 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Meditación consciente 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>La importancia de actividad física con su familia 4- 5 p.m. Esp.</p> <p>Salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5- 6 p.m.</p>	<p>Evaluación del desarrollo 10 - 12 p.m. (Edades 0-3)</p> <p>Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m.</p> <p>Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 - 12 p.m.</p> <p>4 Cosas que debe saber sobre el ejercicio y el asma 2- 3 p.m. Esp.</p> <p>Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp.</p> <p>La violencia doméstica 4- 5 p.m. Esp.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>*Jueves de Miembros</p> <p>Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m.</p> <p>¿Que es clamidia? 3- 4 p.m. Esp.</p> <p>Pilates en familia 3- 4 p.m.</p> <p>Baile de salsa aeróbicos 4- 5 p.m.</p> <p>Superación y relajación personal a través del arte 5- 6 p.m. Esp.</p>	<p>Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m.</p> <p>Cocina saludable para niños (6-12) 4- 5 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+). Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO