



# Community Resource Center



# NORWALK MAY 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>Medi-Cal LA Care New Member Orientation</b> (Monday - Friday) 9 a.m. - 4 p.m.  <b>Member Services &amp; Medi-Cal Enrollment</b> Call for Availability	 Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.  Appointment & Registration required.		<b>Juicing &amp; Salads Class</b> 1 9 a.m. - 10 a.m. <b>Healthy Cooking</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m. <b>Exercise! Adult &amp; Senior</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m. <b>Fitness &amp; Body Toning</b> 4 p.m. - 5 p.m.	<b>Exercise for All</b> 2 9 a.m. - 10 a.m. <b>Cooking Matters</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Kids' Painting Class</b> 3:45 p.m. - 4:30 p.m. <b>Yoga for All</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	
<b>Yoga for All</b> 5 9 a.m. - 10 a.m. <b>Cinco de Mayo Loteria</b> 10:45 a.m. - 11:30 a.m. <b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>High Blood Pressure Prevention &amp; Management</b> 1 p.m. - 2 p.m. <b>Kids' Fitness! Games &amp; Fun!</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.  <b>HEY KIDS! COME TO ANY 3 KIDS' CLASSES &amp; GET A GIFT!</b>	<b>CPR/First Aid - Spanish</b> 6 Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 10 a.m. - 1 p.m.  <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Yoga for All</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>CalFresh Enrollment</b> 7 9 a.m. - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 9 a.m. - 10 a.m. <b>Stretch &amp; Tone</b> 10 a.m. - 11 a.m. <b>Fruits &amp; Vegetables Class</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Homework Help (ages 4-12 y/o)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m. <b>Kids' Cooking Class</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>Juicing &amp; Salads Class</b> 8 9 a.m. - 10 a.m. <b>Healthy Cooking</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m. <b>Exercise! Adult &amp; Senior</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m. <b>Fitness &amp; Body Toning</b> 4 p.m. - 5 p.m.	<b>Exercise for All</b> 9 9 a.m. - 10 a.m. <b>Cooking Matters</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Kids' Painting Class</b> 3:45 p.m. - 4:30 p.m. <b>Yoga for All</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	
<b>Yoga for All</b> 12 9 a.m. - 10 a.m. <b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>Kids' Fitness! Games &amp; Fun!</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.  <b>HEY KIDS! COME TO ANY 3 KIDS' CLASSES &amp; GET A GIFT!</b>	<b>Diabetes Wellness</b> 13 9 a.m. - 10 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Nutrition &amp; You</b> 10 a.m. - 11 a.m. <b>Yoga for All</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>CalFresh Enrollment</b> 14 9 a.m. - 4 p.m. <b>Food Pantry</b> (while supplies last) <b>Salsa Dance Aerobics</b> 9 a.m. - 10 a.m. <b>Stretch &amp; Tone</b> 10 a.m. - 11 a.m. <b>Fruits &amp; Vegetables Class</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Homework Help (ages 4-12 y/o)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m. <b>Kids' Cooking Class</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>Juicing &amp; Salads Class</b> 15 9 a.m. - 10 a.m. <b>Healthy Cooking</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m. <b>Exercise! Adult &amp; Senior</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m. <b>Fitness &amp; Body Toning</b> 4 p.m. - 5 p.m.	<b>Exercise for All</b> 16 9 a.m. - 10 a.m. <b>Cooking Matters</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Kids' Painting Class</b> 3:45 p.m. - 4:30 p.m. <b>Yoga for All</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	
<b>Yoga for All</b> 19 9 a.m. - 10 a.m. <b>Family Bingo</b> 10:45 a.m. - 11:30 a.m. <b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>High Blood Pressure Prevention &amp; Management</b> 1 p.m. - 2 p.m. <b>Kids' Fitness! Games &amp; Fun!</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.  <b>HEY KIDS! COME TO ANY 3 KIDS' CLASSES &amp; GET A GIFT!</b>	<b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 20 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Yoga for All</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>CalFresh Enrollment</b> 21 9 a.m. - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 9 a.m. - 10 a.m. <b>Stretch &amp; Tone</b> 10 a.m. - 11 a.m. <b>Fruits &amp; Vegetables Class</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Homework Help (ages 4-12 y/o)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m. <b>Kids' Cooking Class</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>Juicing &amp; Salads Class</b> 22 9 a.m. - 10 a.m. <b>Healthy Cooking</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m. <b>Exercise! Adult &amp; Senior</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m. <b>Fitness &amp; Body Toning</b> 4 p.m. - 5 p.m.	<b>Exercise for All</b> 23 9 a.m. - 10 a.m. <b>Cooking Matters</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>CPR/First Aid - English</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 12:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Yoga for All</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	
 <b>MEMORIAL DAY</b>  <b>CENTER CLOSED</b>	<b>Diabetes Wellness</b> 26 9 a.m. - 10 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Nutrition &amp; You</b> 10 a.m. - 11 a.m. <b>Yoga for All</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>CalFresh Enrollment</b> 27 9 a.m. - 4 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 9 a.m. - 10 a.m. <b>Stretch &amp; Tone</b> 10 a.m. - 11 a.m. <b>Resource Connection Fair</b> 11:30 a.m. - 2 p.m. <b>Fruits &amp; Vegetables Class</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m. <b>Homework Help (ages 4-12 y/o)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m. <b>Kids' Cooking Class</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	<b>Juicing &amp; Salads Class</b> 28 9 a.m. - 10 a.m. <b>Healthy Cooking</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m. <b>Exercise! Adult &amp; Senior</b> 12 p.m. - 1 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics</b> 3 p.m. - 4 p.m. <b>Fitness &amp; Body Toning</b> 4 p.m. - 5 p.m.	<b>Exercise for All</b> 29 9 a.m. - 10 a.m. <b>Cooking Matters</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m. <b>Adult Arts &amp; Crafts</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m. <b>Yoga for All</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.	

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**



11721 Rosecrans Ave  
Norwalk, CA 90650



**CENTER HOURS:**








Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.  
Saturday: **CLOSED**



562.651.6060

[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Orientación para Nuevos Miembros de LA Care Medi-Cal</b> (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Servicios para Miembros y Inscripción de Medi-Cal</b> Llame para Disponibilidad</p>	<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>CRC Sitio de Web</p>	<p><b>Clase de Jugos y Ensaladas</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m.</p> <p><b>Ejercicio! Adultos y Personas Mayores</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Ejercicio y Tonificar</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p><b>1 Ejercicios para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>2 Cocina para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>Clase de Pintura para Niños</b> 3:45 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	
<p><b>5 Yoga para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Cinco de Mayo Loteria</b> 10:45 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Prevencion y Control de la Presion Alta</b> 1 p.m. - 2 p.m.</p> <p><b>Ejercicios para Niños- Juegos y Diversion!</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p><b>¡HOLA NIÑOS! VENGAN A 3 CLASES PARA NIÑOS ESTE MES Y RECIBAN UN REGALO!</b></p>	<p><b>6 RCP/Primeros Auxilios- Español</b> Regístrase en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>7 Inscripción para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Estirar y Tonificar</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Clase de Frutas y Verduras</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda con la Tarea (edades 4-12)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>8 Clase de Jugos y Ensaladas</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m.</p> <p><b>Ejercicio! Adultos y Personas Mayores</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Ejercicio y Tonificar</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p><b>9 Ejercicios para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>10 Cocina para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>Clase de Pintura para Niños</b> 3:45 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	
<p><b>12 Yoga para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Ejercicios para Niños- Juegos y Diversion!</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p><b>¡HOLA NIÑOS! VENGAN A 3 CLASES PARA NIÑOS ESTE MES Y RECIBAN UN REGALO!</b></p>	<p><b>13 Educacion Sobre Diabetes</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>La Nutrición y Usted</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>14 Inscripción para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Despensa de Alimentos</b> (suministro limitado)</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Estirar y Tonificar</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Clase de Frutas y Verduras</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda con la Tarea (edades 4-12)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>15 Clase de Jugos y Ensaladas</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m.</p> <p><b>Ejercicio! Adultos y Personas Mayores</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Ejercicio y Tonificar</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p><b>16 Ejercicios para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>17 Cocina para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>Clase de Pintura para Niños</b> 3:45 p.m. - 4:30 p.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	
<p><b>19 Yoga para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Bingo Familiar</b> 10:45 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Prevencion y Control de la Presion Alta</b> 1 p.m. - 2 p.m.</p> <p><b>Ejercicios para Niños- Juegos y Diversion!</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p><b>¡HOLA NIÑOS! VENGAN A 3 CLASES PARA NIÑOS ESTE MES Y RECIBAN UN REGALO!</b></p>	<p><b>20 Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>21 Inscripción para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Estirar y Tonificar</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Clase de Frutas y Verduras</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda con la Tarea (edades 4-12)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>22 Clase de Jugos y Ensaladas</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Ejercicio! Adultos y Personas Mayores</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Ejercicio y Tonificar</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p><b>23 Ejercicios para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>24 Cocina para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios - Ingles</b> Regístrase en <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 12:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	
 <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>26 Educacion Sobre Diabetes</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>La Nutrición y Usted</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>27 Inscripción para CalFresh</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Estirar y Tonificar</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Feria de Recursos</b> 11:30 a.m. - 2:00 p.m.</p> <p><b>Clase de Frutas y Verduras</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda con la Tarea (edades 4-12)</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>28 Clase de Jugos y Ensaladas</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:00 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:00 a.m.</p> <p><b>Ejercicio! Adultos y Personas Mayores</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 3 p.m. - 4 p.m.</p> <p><b>Ejercicio y Tonificar</b> 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p><b>29 Ejercicios para Todos</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>30 Cocina para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades para Adultos</b> 10:30 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>31</b></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**