









PALMDALE
MAY
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>GREEN Appointment & Registration required.</p>	 <p>CRC Website</p>	<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Member Services - Enrollment Services* • Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh - New Member Orientation <p><small>*Contact Center for Availability of Services</small></p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>Cal Fresh Enrollments 1 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Adults 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Full Body Fitness 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 2 8 - 9 a.m.</p> <p>Body Flexibility 9 - 10 a.m.</p> <p>CPR/First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com</p> <p>10:15 a.m. - 1 p.m. Eng.</p> <p>Mother's Day Family Art Class (Popcorn & Goodie Bags) 3 - 4:30 p.m.</p>	
<p>Zumba 5 9 - 10 a.m.</p> <p>Opening Doors 10:15 - 11:45 a.m.</p> <p>Bilingual</p> <p>Coffee and Coloring 10:15 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p>Healthy Smoothies 12 - 12:45 p.m. Bilingual.</p> <p>Cardio 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba Toning 4 - 5 p.m.</p>	<p>Medi-Cal and Cal Fresh Enrollments 6 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Smoothies 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingual.</p> <p>Prevent Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Spa.</p> <p>Wellness for Older Adults 12:10 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Step 3 - 4 p.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Covered CA Enrollments 7 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning (Wear Pink) 9 - 10 a.m.</p> <p>The Growing Brain of Infants 10:15 - 11:45 a.m. Bilingual</p> <p>Parenting Program 10:15 - 11:15 a.m. Eng.</p> <p>Anger Management Essentials 12:30 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal Fresh Enrollments 8 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Mother's Day Potluck 9:30 a.m. - 11 a.m.</p> <p>Food Pantry (Obtain a food bag) 1:30 p.m.</p> <p>Full Body Fitness 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Mother's Day Goodie Bags Open to Everyone 9 (Mother has to be present) 1 - 4 p.m.</p>	
<p>Zumba 12 9 - 10 a.m.</p> <p>Opening Doors 10:15 - 11:45 a.m. Bilingual</p> <p>Coffee and Coloring 10:15 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p>New Member Orientation (L.A. Care Medi-Cal) 11:30 - 12:30 a.m. Eng.</p> <p>Healthy Smoothies 12 - 12:45 p.m. Bilingual</p> <p>Center Closed - Staff Development 3 - 5 p.m.</p>	<p>Medi-Cal and Cal Fresh Enrollments 13 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Smoothies 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingual</p> <p>Prevent Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Spa.</p> <p>Wellness for Older Adults 12:10 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Step 3 - 4 p.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Covered CA Enrollments 14 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 9 - 10 a.m.</p> <p>The Growing Brain of Infants 10:15 - 11:45 a.m. Bilingual</p> <p>Parenting Program 10:15 - 11:15 a.m. Eng.</p> <p>Anger Management Essentials 12:30 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Diaper Giveaway 2 - 5 p.m.</p>	<p>Cal Fresh Enrollments 15 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Adults 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Full Body Fitness 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Medi-Cal and Cal Fresh Enrollments 16 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 8 - 9 a.m.</p> <p>Body Flexibility 9 - 10 a.m.</p> <p>Coffee and Coloring 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p>Family Art Class (Snacks & Free Books) 3 - 4:30 p.m.</p>	
<p>Zumba 19 9 - 10 a.m.</p> <p>Opening Doors 10:15 - 11:45 a.m.</p> <p>Bilingual</p> <p>Coffee and Coloring 10:15 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p>Healthy Smoothies 12 - 12:45 p.m. Bilingual</p> <p>Cardio 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba Toning 4 - 5 p.m.</p>	<p>Medi-Cal and Cal Fresh Enrollments 20 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Smoothies 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingual</p> <p>Prevent Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Spa.</p> <p>Wellness for Older Adults 12:10 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Step 3 - 4 p.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Kids (Ages 4+) 3 - 5 p.m.</p>	<p>Covered CA Enrollments 21 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 9 - 10 a.m.</p> <p>The Growing Brain of Infants 10:15 - 11:45 a.m. Bilingual</p> <p>Parenting Program 10:15 - 11:15 a.m. Eng.</p> <p>Nutrition Class with Demo 12 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Anger Management Essential 12:30 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal Fresh Enrollments 22 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Adults 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Food Pantry (Obtain a food bag) 1:30 p.m.</p> <p>Full Body Fitness 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Medi-Cal and Cal Fresh Enrollments 23 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 8 - 9 a.m.</p> <p>Body Flexibility 9 - 10 a.m.</p> <p>Coffee and Coloring 10:15 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p>New Member Orientation (L.A. Care Medi-Cal) 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p>Family Art Class (Popcorn & Goodie Bags) 3 - 4:30 p.m.</p>	
<p>MEMORIAL DAY</p>  <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Medi-Cal and Cal Fresh Enrollments 27 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Healthy Smoothies 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingual</p> <p>Prevent Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Spa.</p> <p>Wellness for Older Adults 12:10 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Zumba Step 3 - 4 p.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Covered CA Enrollments 28 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 9 - 10 a.m.</p> <p>The Growing Brain of Infants 10:15 - 11:45 a.m. Bilingual</p> <p>Parenting Program 10:15 - 11:15 a.m. Eng.</p> <p>Nutrition Class with Demo 12 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Anger Management Essential 12:30 - 1:30 p.m. Eng.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p>	<p>Cal Fresh Enrollments 29 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Folklorico Dance Class for Adults 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Full Body Fitness 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 30 8 - 9 a.m.</p> <p>Body Flexibility 9 - 10 a.m.</p> <p>Money Smart for Adults: Taller para Compradores de Vivienda 10:30 - 11:30 a.m. Spa.</p> <p>Money Smart for Adults: Homebuyer Workshop. 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Eng</p>	<p>No Child Supervision in May.</p>

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Must wear appropriate shoes for fitness classes.

**BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED**



2072 E. Palmdale Blvd,
Palmdale, CA 93550









CENTER HOURS:
Monday-Thursday: 9 a.m. - 5p.m.
Friday: 8 a.m. - 5 p.m.



213.438.5580
CommunityResourceCenterLA.org



Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamanete.</p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>	<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* <ul style="list-style-type: none"> • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh - Orientación para nuevos miembros <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>Inscripciones Cal-Fresh 1 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Danza Folklorico para Adultos 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Condicion Fisica del Cuerpo 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 2 8 - 9 a.m.</p> <p>Flexibilidad del Cuerpo 9 - 10 a.m.</p> <p>RCP/Primeros Auxilios Registrarse en freecprla.com (edades 14+) 10:15 a.m. - 1 p.m. Ing.</p> <p>Clase de Arte por el Día de Las Madres (Bolsas de regalo y Palomitas de Maíz) 3 - 4:30 p.m.</p>	
<p>Zumba 5 9 - 10 a.m.</p> <p>Abriendo Puertas 10:15 - 11:45 a.m. Bilingüe</p> <p>Café y Colorear 10:15 a.m. - 11:15 a.m.</p> <p>Jugos Saludables 12 - 12:45 p.m. Bilingüe</p> <p>Cardio 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba Toning 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Medi-Cal y Cal-Fresh 6 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Jugos Saludables 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingüe.</p> <p>Prevenir la Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Esp.</p> <p>Bienestar para Adultos Mayores 12:10 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 3 - 4 p.m.</p> <p>Clases de Danza Folklorico para Niños (Edades 4+)</p>	<p>Inscripciones Covered CA 7 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning (Vestir de color rosa) 9 - 10 a.m.</p> <p>El Cerebro en Crecimiento de Infantes 10:15 - 11:45 a.m. Bilingüe</p> <p>Programa De Crianza 10:15 a.m - 11:15 am Ing.</p> <p>Conceptos Basicos Para el Manejo de la Ira 12:30 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Cal-Fresh 8 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Celebración del día de Las Madres 9:30 - 11 a.m.</p> <p>Despensa Comunitaria (Consigue una bolsa de comida) 1:30 p.m.</p> <p>Condicion Fisica del Cuerpo 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Bolsas de Regalo Para el Día de la Madre Abierto a todos 9 (Mamá tiene que estar presente) 1 - 4 p.m</p>	
<p>Zumba 12 9 - 10 a.m.</p> <p>Abriendo Puertas 10:15 - 11:45 a.m. Bilingüe</p> <p>Café y Colorear 10:15 a.m. - 11:15 a.m</p> <p>Orientación Para Nuevos Miembros (L.A Care Medi-Cal) 11:30 - 12:30 a.m. Eng.</p> <p>Jugos Saludables 12 - 12:45 p.m. Bilingüe</p> <p>Centro Cerrado - Desarrollo del Personal 3 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Medi-Cal y Cal-Fresh 13 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Jugos Saludables 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingüe</p> <p>Prevenir la Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Esp.</p> <p>Bienestar para Adultos Mayores 12:10 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 3 - 4 p.m.</p> <p>Clases de Danza Folklorico para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Covered CA 14 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 9 - 10 a.m.</p> <p>El Cerebro en Crecimiento de Infantes 10:15 - 11:45 a.m. Bilingüe</p> <p>Programa De Crianza 10:15 a.m - 11:15 am Ing.</p> <p>Conceptos Basicos Para el Manejo de la Ira 12:30 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Distribución de Pañales 2 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Cal-Fresh 15 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Danza Folklorico para Adultos 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Condicion Fisica del Cuerpo 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Medi-Cal y Cal-Fresh 16 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 8 - 9 a.m.</p> <p>Flexibilidad del Cuerpo 9 - 10 a.m.</p> <p>Café y Colorear 10:30 a.m. - 11:30 a.m</p> <p>Clase de Arte Familiar (Bocadillos y Libros gratis) 10:30 a.m. - 11:30 a.m</p>	
<p>Zumba 19 9 - 10 a.m.</p> <p>Abriendo Puertas 10:15 - 11:45 a.m. Bilingüe</p> <p>Café y Colorear 10:15 a.m. - 11:15 a.m</p> <p>Jugos Saludables 12 - 12:45 p.m. Bilingüe</p> <p>Cardio 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba Toning 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Medi-Cal y Cal-Fresh 20 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Jugos Saludables 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingüe</p> <p>Prevenir la Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Esp.</p> <p>Bienestar para Adultos Mayores 12:10 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 3 - 4 p.m.</p> <p>Clases de Danza Folklorico para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Covered CA 21 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 9 - 10 a.m.</p> <p>El Cerebro en Crecimiento de Infantes 10:15 - 11:45 a.m. Bilingüe</p> <p>Programa De Crianza 10:15 a.m - 11:15 am Ing.</p> <p>Clase de Nutrición-demostración 12 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Conceptos Basicos Para el Manejo de la Ira 12:30 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Cal-Fresh 22 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Danza Folklorico para Adultos 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Despensa Comunitaria (Consigue una bolsa de comida) 1:30 p.m.</p> <p>Condicion Fisica del Cuerpo 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Medi-Cal y Cal-Fresh 23 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 8 - 9 a.m.</p> <p>Flexibilidad del Cuerpo 9 - 10 a.m.</p> <p>Café y Colorear 10:15 a.m. - 11:15 a.m</p> <p>Orientación Para Nuevos Miembros (L.A Care Medi-Cal) 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Clase de Arte Familiar (Bolsas de regalo y Palomitas) 3 - 4:30 p.m</p>	
<p>DÍA DE LOS CAÍDOS EN GUERRA</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Inscripciones Medi-Cal y Cal-Fresh 27 9 a.m. - 3 p.m.</p> <p>Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Boot Camp 10 - 11 a.m.</p> <p>Jugos Saludables 11:15 a.m. - 12 p.m. Bilingüe</p> <p>Prevenir la Diabetes 12:05 - 1:20 p.m. Esp.</p> <p>Bienestar para Adultos Mayores 12:10 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Pasos de Zumba 3 - 4 p.m.</p> <p>Clases de Danza Folklorico para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Covered CA 28 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 9 - 10 a.m.</p> <p>El Cerebro en Crecimiento de Infantes 10:15 - 11:45 a.m. Bilingüe</p> <p>Programa de Crianza 10:15 - 11:15 a.m. Ing.</p> <p>Clase de Nutrición-demostración 12 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Conceptos Basicos Para el Manejo de la Ira 12:30 - 1:30 p.m. Ing.</p> <p>Boot Camp 4 - 5 p.m.</p>	<p>Inscripciones Cal-Fresh 29 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Zumba Drum Sticks 9 - 10 a.m.</p> <p>Cardio 10 - 11 a.m.</p> <p>Danza Folklorico para Adultos 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Condicion Fisica del Cuerpo 3 - 4 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>Zumba 30 8 - 9 a.m.</p> <p>Flexibilidad del Cuerpo 9 - 10 a.m.</p> <p>Dinero Inteligente para Adultos: Talleres Para Compradores de Viviendas 10:30 - 11:30 a.m. Esp.</p> <p>Dinero Inteligente para Adultos: Homebuyer Workshop 11:45 a.m. - 12:45p.m. Ing.</p>	<p>No Hay Supervisión Infantil en Mayo.</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. Debe usar zapatos apropiados para las clases de ejercicios.

**SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO**



2072 E. Palmdale Blvd,
Palmdale, CA 93550



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Jueves: 9 a.m. - 5 p.m.
Viernes: 8 a.m. - 5 p.m.



213.438.5580
CommunityResourceCenterLA.org