





















MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>Member Appreciation Week!</b></p> <p><b>Come Celebrate our 1-year Anniversary with special giveaways!</b></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> <li>New Member Orientation</li> </ul> </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>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>1</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Mental Health: Grief &amp; Loss</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Diaper Distribution</b> 8 a.m. — 4 p.m. *While Supplies Last* <b>2</b></p> <p><b>CPR &amp; First Aid (Ages 14+)</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Eng.</p>	 <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>5</b></p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Digital Literacy Series</b> 4:30 - 6:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Zumba Steps</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>6</b></p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Credit</b> 4 — 5 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>7</b></p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Digital Literacy Series</b> 4:30 - 6:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>8</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Mental Health: Holiday Blues</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Health Screenings —EPDB</b> 3 — 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Diaper Distribution</b> 8 a.m. — 4 p.m. *While Supplies Last* <b>9</b></p> <p><b>Support Group for Parents of Children with Special Needs</b> 9:30 — 11:00 a.m. Spa.</p> <p><b>Wellness Garden</b> 1 — 3 p.m. Eng./Spa.</p>	<p><b>CPR &amp; First Aid (Ages 14+)</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Eng. <b>10</b></p> <p><b>CENTER OPEN FROM 8:00 — 11:30 AM</b></p>
<p><b>Member Appreciation*</b> <b>12</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Digital Literacy Series</b> 4:30 - 6:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Zumba Steps</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>Member Appreciation*</b> <b>13</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p><b>Member Appreciation*</b> <b>14</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Digital Literacy Series</b> 4:30 - 6:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>Member Appreciation*</b> <b>15</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Mental Health: Social Isolation</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Member Appreciation*</b> <b>16</b></p> <p><b>Diaper Distribution</b> 8 a.m. — 4 p.m. *While Supplies Last*</p> <p><b>CPR &amp; First Aid (Ages 14+)</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 8 — 11 a.m. Eng.</p> <p><b>Breast and Cervical Health Education</b> 1 — 2 p.m. Eng./Spa.</p>	 <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Virtual Boot Camp</b>  <b>19</b></p> <p>10 — 11 a.m.</p> <p><b>L.A. Care Consumer Advisory Committee</b> 11 a.m. — 1:30 p.m. Eng./Spa./Khm.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Digital Literacy Series</b> 4:30 - 6:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Zumba Steps</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>20</b></p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>21</b></p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Digital Literacy Series</b> 4:30 - 6:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>22</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Mental Health: Know the Scams, Don't be a Victim</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Diaper Distribution</b> 8 a.m. — 4 p.m. *While Supplies Last* <b>23</b></p>	 <p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Virtual Boot Camp</b>  <b>26</b></p> <p>10 — 11 a.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p>  <p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>27</b></p> <p><b>Health Screenings - EPDB</b> 10 a.m. — 1 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>The World of Juicing and Salads</b> 12 — 1 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 1:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Kids Healthy Cooking</b> 4 — 5 p.m. (5—14 y/o)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>28</b></p> <p><b>Little One &amp; Me</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 y/o)</p> <p><b>Dance Aerobics</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Ask the Registered Dietician</b> 2:15 — 3:15 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Digital Literacy Series</b> 4:30 - 6:00 p.m. Eng./Spa.</p> <p><b>Family Yoga</b> 5 — 6 p.m. (Adults &amp; Kids 5 y/o &amp; up)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>29</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Stretching &amp; Strengthening for Seniors</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Low Impact Zumba</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Virtual Breakthrough Parenting</b> 2 — 4 p.m. Eng. </p> <p><b>Mental Health: Emotional Intelligence</b> 2:45 — 3:45 p.m. Spa.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Diaper Distribution</b> 8 a.m. — 4 p.m. *While Supplies Last* <b>30</b></p>  <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 CLOSED</b></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



7868 Van Nuys Blvd.  
Panorama City, CA. 91402



















### CENTER HOURS:

Monday & Wednesday: **10 a.m. - 6 p.m.**  
Tuesday & Thursday: **9 a.m. - 5 p.m.**  
Friday: **8 a.m. - 4 p.m.**  
Saturday: **CLOSED**



213.438.5497  
[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Miembros: ¡Semana de Agradecimiento!</b></p> <p><b>¡Celebra nuestro primer aniversario con regalos especiales!</b></p>	<p><b>SERVICIOS DEL CENTRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Servicios a los miembros</li> <li>Servicios de Inscripción*               <ul style="list-style-type: none"> <li>Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh</li> </ul> </li> <li>Orientación para nuevos miembros</li> </ul> <p><small>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</small></p> <p><b>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</b></p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>1</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p><b>Salud Mental: Duelo y Perdida</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Distribución de Pañales</b> 8 a.m. — 4 p.m. <b>2</b></p> <p><small>*Hasta Agotar Existencias*</small></p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+)</b></p> <p><b>Regístrese en <a href="https://freecprla.com">freecprla.com</a></b> 8 — 11 a.m. Ing.</p>	
<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>5</b></p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p><b>Aprendizaje de Tecnología</b> 4:30 — 6 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Pasos de Zumba</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>6</b></p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Credito</b> 4 — 5 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable - Niños</b> 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>7</b></p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 años)</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Aprendizaje de Tecnología</b> 4:30 — 6 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>8</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p><b>Salud Mental: Triste Temporada</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Exámenes de Salud—EPDB</b> 3 — 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Distribución de Pañales</b> 8 a.m. — 4 p.m. <b>9</b></p> <p><small>*Hasta Agotar Existencias*</small></p> <p><b>Grupo de Apollo para Padres De Niños con Necesidades Especiales</b> 9:30 — 11:00 a.m. Esp.</p> <p><b>El Jardín de Bienestar</b> 1 — 3 p.m. Esp./Ing.</p>	<p><b>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+)</b></p> <p><b>Regístrese en <a href="https://freecprla.com">freecprla.com</a></b> 8 — 11 a.m. Ing.</p> <p><b>CENTRO ABIERTO DE 8:00 — 11:30 AM</b></p>
<p><b>Aprecio para Miembros*</b> <b>12</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Yoga</b> 11:15 a.m. — 12:15 p.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12:30 — 1:30 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p><b>Aprendizaje de Tecnología</b> 4:30 — 6 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Pasos de Zumba</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>Aprecio para Miembros*</b> <b>13</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable - Niños</b> 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p><b>Aprecio para Miembros*</b> <b>14</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m.</p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 años)</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Aprendizaje de Tecnología</b> 4:30 — 6 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>Aprecio para Miembros*</b> <b>15</b></p> <p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p><b>Salud Mental: Aislamiento Social</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Aprecio para Miembros*</b> <b>16</b></p> <p><b>Distribución de Pañales</b> 8 a.m. — 4 p.m. <b>16</b></p> <p><small>*Hasta Agotar Existencias*</small></p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios (Edad 14+)</b></p> <p><b>Regístrese en <a href="https://freecprla.com">freecprla.com</a></b> 8 — 11 a.m. Esp.</p> <p><b>Salud Mamaria y Cervical</b> 1 — 2 p.m. Esp./Ing.</p>	
<p><b>Virtual Boot Camp</b>  <b>19</b></p> <p>10 — 11 a.m.</p> <p><b>Comité Asesor de Consumidores de L.A. Care</b> 11:00 a.m. — 1:30 p.m. Ing./ Esp./ Khm.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p><b>Aprendizaje de Tecnología</b> 4:30 — 6 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Pasos de Zumba</b> 5 — 6 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>20</b></p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable - Niños</b> 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>21</b></p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 años)</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Aprendizaje de Tecnología</b> 4:30 — 6 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>22</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> <p><b>Salud Mental: Conozca las Estafas, No sea Víctima</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Distribución de Pañales</b> 8 a.m. — 4 p.m. <b>23</b></p> <p><small>*Hasta Agotar Existencias*</small></p>	
<p><b>Boot Camp Virtual</b>  <b>26</b></p> <p>10 — 11 a.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing. </p> 	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>27</b></p> <p><b>Exámenes de Salud — EPDB</b> 10:00 a.m. — 1:00 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 10:30 — 11:30 a.m.</p> <p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 — 1 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable</b> 1:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Cocinando Saludable - Niños</b> 4 — 5 p.m. (5—14 años)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 10 — 11 a.m. <b>28</b></p> <p><b>Mi Pequeño y Yo</b> 11:30 a.m. — 12:30 p.m. (0—5 años)</p> <p><b>Baile Aeróbico</b> 1 — 2 p.m.</p> <p><b>Pregúntale a la Dietista Registrada</b> 2:15 — 3:15 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Tai Chi</b> 4 — 5 p.m.</p> <p><b>Aprendizaje de Tecnología</b> 4:30 — 6 p.m. Esp./Ing.</p> <p><b>Yoga en Familia</b> 5 — 6 p.m. (Adultos y niños 5 años en adelante)</p>	<p><b>Boot Camp</b> 9 — 10 a.m. <b>29</b></p> <p><b>Pilates</b> 10:15 — 11:15 a.m.</p> <p><b>Estiramiento y Fortalecer para Gente Mayor</b> 11:45 a.m. — 12:45 p.m.</p> <p><b>Zumba Bajo Impacto</b> 1:15 — 2:15 p.m.</p> <p><b>Serie Cultivando Familias Virtual</b> 2 — 4 p.m. Ing.</p> <p><b>Salud Mental: Inteligencia Emotional</b> 2:45 — 3:45 p.m. Esp.</p> <p><b>Zumba</b> 4 — 5 p.m.</p>	<p><b>Distribución de Pañales</b> 8 a.m. — 4 p.m. <b>30</b></p> <p><small>*Hasta Agotar Existencias*</small></p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>AZUL</b></p> <p>Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p><b>VERDE</b></p> <p>Por cita y registro solamanete.</p> </div>	

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**

 7868 Van Nuys Blvd.  
Panorama City, CA. 91402



**HORARIO DEL CENTRO:**

Lunes y Miércoles: **10 a.m. - 6 p.m.**  
Martes y Jueves: **9 a.m. - 5 p.m.**  
Viernes: **8 a.m. - 4 p.m.**  
Sábado: **Cerrado**



**213.438.5497**  
[CommunityResourceCenterLA.org](https://CommunityResourceCenterLA.org)