



SOUTH LOS ANGELES MAY 2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 CRC Website	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	CENTER SERVICES <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh New Member Orientation <small>*Contact Center for Availability of Services</small> ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!	Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority: Hypertension Management 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.	 CENTER CLOSED
Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Flavors of My Kitchen: Healthy Cooking Demonstration 12 - 1:30 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Blossom Circle: A Floral Experience for Social Connection & Well-Being 12 - 2 p.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fun Friday Dance 2 - 3 p.m. Diaper Distribution 10:30 a.m. - 4:30 p.m. <small>*Limited Sizes*</small> While Supplies Last! <small>For more information call: (213) 428-1410</small>	 CENTER CLOSED
Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	Healthy Lifestyle: Myth Busters (English) 9:30 - 11 a.m. Healthy Lifestyle: Myth Busters (Spanish) 11 a.m. - 12:30 p.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Your Health Can Be Less Toxic: Safer Products & Healthier Living 1 - 2 p.m. Your Health Can Be Less Toxic: Safer Products & Healthier Living 2 - 3 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority: Stroke Prevention & Recovery 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.	 CENTER CLOSED
CPR & First Aid (English) 9:30 a.m. - 12:30 p.m. CPR & First Aid (Spanish) 1:30 - 4:30 p.m.	Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	Healthy Lifestyle: Nutrition Basics (English) 9:30 - 11 a.m. Healthy Lifestyle: Nutrition Basics (Spanish) 11 a.m. - 12:30 p.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Asthma Basics: Tools for Control & Prevention 12:30 - 3 p.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m. Your Health Can Be Less Toxic: Safer Products & Healthier Living (Spanish) 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fun Friday Dance 2 - 3 p.m. Diaper Distribution 10:30 a.m. - 4:30 p.m. <small>*Limited Sizes*</small> While Supplies Last! <small>For more information call: (213) 428-1410</small>	 CENTER CLOSED
MEMORIAL DAY  CENTER CLOSED	Covered California Enrollment Services 9:30 a.m. - 4 p.m. CPR Online (English) 9:00 a.m. - 12:00 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	Healthy Lifestyle: The Power of Healthy Habits (English) 9:30 - 11 a.m. Healthy Lifestyle: The Power of Healthy Habits (Spanish) 11 a.m. - 12:30 p.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority: Heart Health 10:30 - 11:30 a.m. How to Set Financial Goals, Budgets, & Savings (English) 11 a.m. - 12 p.m. How to Set Financial Goals, Budgets, & Savings (Spanish) 12 - 1 p.m. Balance & Stability 12:30 - 1:30 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.	 CENTER CLOSED

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**



5710 CRENSHAW BLVD
LOS ANGELES, CA 90043



CENTER HOURS:

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



213-428-1410








SoLACRC@lacare.org

CommunityResourceCenterLA.org



SUR DE LOS ÁNGELES MAYO 2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	SERVICIOS DEL CENTRO - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros *Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad; Manejo de la Hipertensión 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m.	
Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Sabores de mi Cocina: Una Demostración Para Cocinar Más Saludable 12 - 1:30 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m.	Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 3 - 4 p.m.	Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Círculo de Flores: Una Experiencia Floral para la Conexión Social y Bienestar 12 - 2 p.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m. Distribución de Pañales 10:30 a.m. - 4:30 p.m. **Tamaños Limitados** Para mas información llame: (213) 428 -1410	
Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 1:30 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m.	Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m.	Estilo de Vida Saludable: Rompiendo Mitos (Inglés) 9:30 - 11 a.m. Estilo de Vida Saludable: Rompiendo Mitos (Español) 11 a.m. - 12:30 p.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Su Salud Puede Ser Menos Tóxica: Productos Más Seguros y Una Vida Más Sana 1 - 2 p.m. Su Salud Puede Ser Menos Tóxica: Productos Más Seguros y Una Vida Más Sana 2 - 3 p.m. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad; Prevención y Recuperación de un Derrame Cerebral 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m. Distribución de Pañales 10:30 a.m. - 4:30 p.m. **Tamaños Limitados** Para mas información llame: (213) 428 -1410	
RCP Y Primeros Auxilios (Inglés) 9:30 a.m. - 12:30 p.m. RCP Y Primeros Auxilios (Español) 1:30 - 4:30 p.m.	Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m.	Estilo de Vida Saludable: Conceptos Básico de Nutrición (Inglés) 9:30 - 11 a.m. Estilo de Vida Saludable: Conceptos Básico de Nutrición (Español) 11 a.m. - 12:30 p.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Conceptos Básicos del Asma: Herramientas Para el Control y la Prevención 12:30 - 3 p.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. Su Salud Puede Ser Menos Tóxica: Productos Más Seguros y Una Vida Más Sana (Español) 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m. Distribución de Pañales 10:30 a.m. - 4:30 p.m. **Tamaños Limitados** Para mas información llame: (213) 428 -1410	
	Servicios de Inscripción para Covered California 9:30 a.m. - 4 p.m. RCP Y Primeros Auxilios Virtual (Inglés) 9 a.m. - 12 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m.	Estilo de Vida Saludable: La Fuerza de los Buenos Hábitos (Inglés) 9:30 - 11 a.m. Estilo de Vida Saludable: La Fuerza de los Buenos Hábitos (Español) 11 a.m. - 12:30 p.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 - 10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad; Su Salud Cardíaca 10:30 - 11:30 a.m. Comó Establecer Metas Financieras, Presupuestos, y Ahorros (Inglés) 11 a.m. - 12 p.m. Comó Establecer Metas Financieras, Presupuestos, y Ahorros (Español) 12 - 1 p.m. Equilibrio y Estabilidad 12:30 - 1:30 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin Clase de Baile 10 - 11 a.m. ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m.	

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**



5710 CRENSHAW BLVD
LOS ANGELES, CA 90043



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: **9 a.m. - 5 p.m.**
Sábado: **Cerrado**



213-428-1410
SoLACRC@lacare.org
CommunityResourceCenterLA.org