



Community Resource Center



EL MONTE
JULY 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
CENTER SERVICES - Member Services - Enrollment Services* - Medi-cal, MediCare, Covered California, & CalFresh - New Member Orientation *Contact Center for Availability of Services ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!	Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. Weight Management Program for Adults 10—11:30 a.m. Spa. Weight Management Program for Adults 12—1:30 p.m. Eng. Family Bingo Night 4—4:45 p.m	CalFresh Enrollment 9—4 p.m. Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m Salsa Dance Aerobics 2:30—3:30 p.m. Healthy Cooking Class For Kids (5 yrs +) 3:45—4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa DMH: Social Isolation 4—5 p.m. Eng. & Spa.	Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.	INDEPENDENCE DAY CENTER CLOSED	CENTER CLOSED
Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Social Needs Website 12:30—1:30 p.m. Spa. Health Advocates: Supplemental Security Income Assistance (SSI) 1—3 p.m. Free Tutoring 3:30—4:45 p.m.	Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. Weight Management Program for Adults 10—11:30 a.m. Spa. Weight Management Program for Adults 12—1:30 p.m. Eng. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Spa. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.	CalFresh Enrollment 9—4 p.m. Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m Salsa Dance Aerobics 2:30—3:30 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa	Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Diabetes Self-Management 10—11:30 a.m. Man. Diabetes Self-Management 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.	CENTER CLOSED
Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m.	Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. Weight Management Program for Adults 10—11:30 a.m. Spa. Weight Management Program for Adults 12—1:30 p.m. Eng. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Eng Family Bingo Night 4—4:45 p.m.	CalFresh Enrollment 9—4 p.m. Hypertension Management Class 10:30—12:00 p.m. Eng. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m Salsa Dance Aerobics 2:30— 3:30 p.m. Healthy Cooking Class For Kids (5 yrs+) 3:45—4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.	Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Diabetes Self-Management 10—11:30 a.m. Man. Diabetes Self-Management 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.	CENTER CLOSED
Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m.	Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. L.A. Care New Member Orientation (\$10 GIFT CARD) REGISTRATION REQUIRED 11—12 p.m. Eng. & Spa. Weight Management Program for Adults 10—11:30 a.m. Spa. Weight Management Program for Adults 12—1:30 p.m. Eng. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.	CalFresh Enrollment 9—4 p.m. Physical Fitness 9—10 a.m. Hypertension Management Class 10:30—12:00 p.m. Eng. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m Salsa Dance Aerobics 2:30— 3:30 p.m. Healthy Cooking Class For Kids (5 yrs +) 3:45—4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.	Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Diabetes Self-Management 10—11:30 a.m. Man. Diabetes Self-Management 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.	CENTER CLOSED
Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m.	Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. Weight Management Program for Adults 10—11:30 a.m. Spa. Flavors of My Kitchen: Healthy Cooking Demonstration 10:15—11:15 a.m. Spa. Weight Management Program for Adults 12—1:30 p.m. Eng. Resource Connection: Financial Education: Making Sure Your Family Is Cared For 2—2:45 p.m.Eng. & Spa. Resource Connection: Financial Education: Making Sure Your Family Is Cared For 3—3:45 p.m. Eng & Chi.	CalFresh Enrollment 9—4 p.m. Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m Salsa Dance Aerobics 2:30— 3:30 p.m. Healthy Cooking Class For Kids (5 yrs+) 3:45—4:45 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa. DMH: Social Isolation 4— 5 p.m. Chi.	Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Diabetes Self-Management 10—11:30 a.m. Man. Diabetes Self-Management 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	CRC Website

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



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



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



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
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!	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control de peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Programa de control de peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (Años 5+) 3:45—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m. DMH: Aislamiento Social 4—5 p.m Ing. y Esp.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	DÍA DE INDEPENDENCIA CENTRO CERRADO	CENTRO CERRADO
Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Página Web de Servicios Sociales 12:30—1:30 p.m. Esp. Health Advocates: Seguridad De Ingreso Suplementario (SSI) 1—3 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:45 p.m.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control de peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Programa de control de peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Regístrese en freecprla.com 1—4 p.m. Esp. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Autocontrol de la diabetes 10-11:30 am Man. Autocontrol de la diabetes 1:30 -3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	CENTRO CERRADO
Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control de peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Programa de control de peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Regístrese en freecprla.com 1—4 p.m. Ing. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Clase de Manejo de la Hipertension 10:30 --12:00 p.m. Ing. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (Años 5+) 3:45—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Autocontrol de la diabetes 10-11:30 am Man. Autocontrol de la diabetes 1:30 -3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	CENTRO CERRADO
Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control de peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Programa de control de peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. Orientacion Para Nuevos Miembros de L.A. Care (TARJETA DE REGALO - \$10) REGISTRACION REQUERIDA 11—12 p.m. Ing. & Esp Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Clase de Manejo de la Hipertension 10:30 --12:00 p.m. Ing. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (Años 5+) 3:45—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Autocontrol de la diabetes 10-11:30 am Man. Autocontrol de la diabetes 1:30 -3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	CENTRO CERRADO
Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control de peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Programa de control de peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. Orientacion Para Nuevos Miembros de L.A. Care (TARJETA DE REGALO - \$10) REGISTRACION REQUERIDA 11—12 p.m. Ing. & Esp Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Clase de Manejo de la Hipertension 10:30 --12:00 p.m. Ing. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (Años 5+) 3:45—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Autocontrol de la diabetes 10-11:30 am Man. Autocontrol de la diabetes 1:30 -3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	CENTRO CERRADO
Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Programa de control de peso para adultos 10—11:30 a.m. Esp. Sabores de Mi Cocina: Demostración de Cocina Saludable 10:15—11:15 a.m. Esp. Programa de control de peso para adultos 12—1:30 p.m. Ing. Conexion de Recursos: Educacion Financiera: Garantizar el bienestar de su familia 2—2:45 p.m. Ing y Esp. Conexion de Recursos: Educacion Financiera: Garantizar el bienestar de su familia 3—3:45 p.m. Ing y Chi.	Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Cocina Saludable para Niños (Años 5+) 3:45—4:45 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp DMH: Aislamiento Social 4—5 p.m Chi.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Autocontrol de la diabetes 10-11:30 am Man. Autocontrol de la diabetes 1:30 -3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	QR code CRC Sitio de Web

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



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



HORARIO DEL CENTRO
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sabado: CERRADO



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org