



Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Health Advocates Disability Assistance 10 a.m. - 12 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Healthcare Navigation: Menopause & Thyroid Health 11 a.m. - 12 p.m. CPR & First Aid 12:30 p.m. - 3:30 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m. 2	Family Sing (Ages 0 - 5) 9:15 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 3	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Mediterranean Diet (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 4	Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m. CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 5	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m. 6 CLOSED FOR TEAM DEVELOPMENT 1 - 5 p.m.	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. CENTER CLOSED
Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Healthcare Navigation: Hypothyroidism & Hyperthyroidism 11 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m. 9	Family Sing (Ages 0 - 5) 9:15 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Healthy Lifestyle Program: Myth Busters • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPAN Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 10	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Weight Loss that Works for You (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. Father's Day Craft for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m. 11	Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m. CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. 12	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 13	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. CENTER CLOSED
Health Advocates Disability Assistance 10 a.m. - 12 p.m. Healthcare Navigation: Does Menopause cause Breast Cancer? 11 a.m. - 12 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m. 16	Family Sing (Ages 0 - 5) 9:15 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Healthy Lifestyle Program: Nutrition Basics • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPAN Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 17	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Vegetarian Diet (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 18	JUNETEENTH NATIONAL INDEPENDENCE DAY CENTER CLOSED 19	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. Healthy Cooking 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 20	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. CENTER CLOSED
Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m. 23	Family Sing (Ages 0 - 5) 9:15 - 10 a.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Healthy Lifestyle Program: The Power of Healthy Habits • 10 - 11:30 a.m. ENG • 12 - 1:30 p.m. SPAN Balance & Stability 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Alcohol & Breast Cancer 12:15 - 1:15 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 24	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition: Grocery Shopping on a Budget (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Covered California Enrollments 10 a.m. - 3 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 25	Yoga Therapy Virtual 9 - 10 a.m. CalFresh Assistance 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Beginners Line Dancing 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. 26 CLOSED FOR TEAM MEETING 3:30 - 5 p.m.	Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Coffee, Wealth, and Connect: A Perfect Blend 9:30 - 11:30 a.m. Mommy & Me (Ages 0 - 5) 10 - 11 a.m. The Arts of Fruit and Vegetables 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 27	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. CPR & First Aid 9:30 a.m. - 12:30 p.m. 28
Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Healthcare Navigation: Bring your Questions for Healthcare Guru 11 a.m. - 12 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m. 30	Anger Management Virtual Thursdays • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m. Breakthrough Parenting Virtual Thursdays 12 - 1:30 p.m. PLEASE CALL for enrollment information. (Waitlist may apply)	Learn to cook healthy meals in our next 16-week FEAST program. Call us to be added to the waitlist for the next session! Spanish Session Tuesdays 10:30 a.m. - 12:30 p.m. English Session Wednesdays 10:30 a.m. - 12:30 p.m.	Courses in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life program. Appointment and registration required for services in GREEN. Inglewood Community Bookshelf (Ages 0 - 15) Diaper Distribution PLEASE CALL before visiting for more information.	In honor of Juneteenth Day, we are providing Juneteenth themed beaded necklaces to those attending any of our classes on 6/18! (while supplies last)	CRC Website

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



CENTER HOURS:
Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
4th Saturday Open 9 a.m. - 12:30 p.m.
All other Saturdays: Closed



310.330.3130
CommunityResourceCenterLA.org



Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud 10 a.m. - 12 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Navegación de Salud Médica: Menopausia y salud tiroidea 11 a.m. - 12 p.m. RCP y Primeros Auxilios 12:30 p.m. - 3:30 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m. 2	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9:15 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 3	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Dieta Mediterránea (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 4	Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m. Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 5	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. CENTRO CERRADO DE 1 - 5 p.m. 6	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. CENTRO CERRADO 7
Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Navegación de Salud Médica: Hipotiroidismo e hipertiroidismo 11 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m. 9	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9:15 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Estilo de vida saludable para niños y familias: Cazadores de mitos • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 10	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Pérdida de peso que funciona para usted (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. Manualidades para el Día del Padre (4+ años) 4 - 5 p.m. 11	Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m. Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. 12	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 13	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. CENTRO CERRADO 14
Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud 10 a.m. - 12 p.m. Navegación de Salud Médica: ¿La menopausia causa cáncer de mama? 11 a.m. - 12 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m. 16	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9:15 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Estilo de vida saludable para niños y familias: Conceptos básicos de nutrición • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 17	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Dieta vegetariana (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 18	JUNETEENTH DÍA DE LA INDEPENDENCIA NACIONAL CENTRO CERRADO 19	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Cocina Saludable 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 20	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. CENTRO CERRADO 21
Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m. 23	Cantar en Familia (0 - 5 años) 9:15 - 10 a.m. Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. Estilo de vida saludable para niños y familias: El poder de los hábitos saludables • 10 - 11:30 a.m. ING • 12 - 1:30 p.m. ESP Equilibrio y Estabilidad 11:10 a.m. - 12:10 p.m. Alcohol y cáncer de mama 12:15 - 1:15 p.m. Pilates 4 - 5 p.m. 24	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Nutrición de Bienestar: Compras de comestibles con un presupuesto limitado (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m. Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 3 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 25	Terapia de Yoga Virtual 9 - 10 a.m. Asistencia de CalFresh 9:30 a.m. - 4 p.m. Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea para Principiantes 12 - 1:30 p.m. Pilates 2 - 3 p.m. CENTRO CERRADO DE 3:30 - 5 p.m. 26	Terapia de Yoga 9 - 10 a.m. Café, riqueza y conexión: una mezcla perfecta 9:30 - 11:30 a.m. Mami y Yo (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. El Arte de las Frutas y Vegetales 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Zumba 4 - 5 p.m. 27	Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. RCP y Primeros Auxilios 9:30 a.m. - 12:30 p.m. 28
Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m. Navegación de Salud Médica: Traiga sus preguntas a Healthcare Guru 11 a.m. - 12 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 4 - 5 p.m. Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m. 30	Manejo de Ira Virtual Los Jueves • 10 - 11:30 a.m. • 4:30 - 6 p.m. Cultivando Familias Virtual Los Jueves 12 -1:30 p.m. POR FAVOR LLAME para obtener información sobre la inscripción. (Puede aplicarse lista de espera) 31	Aprenda a cocinar comidas saludables en nuestro próximo programa de FEAST. Llámenos para agregarte a la lista de espera para la próxima sesión de 16 semanas! Sesión en Español Los Martes 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Sesión de Inglés Los Miércoles 10:30 a.m. -12:30 p.m. 32	Los cursos en AZUL califican para el programa Mis recompensas para una vida sana. Se requiere cita y registro para los servicios en VERDE. Biblioteca Comunitaria de Inglewood (0 - 5 años) Distribución de Pañales POR FAVOR LLAME antes de visitarnos para mas informacion. 33	En honor al Día de la Independencia Nacional, ¡regalaremos collares a quienes asistan a cualquiera de nuestras clases el 18 de junio! (Hasta agotar existencias) 34	QR Code CRC Sitio de Web 35

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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

SEA ACTIVO,
SALUDABLE E INFORMADO



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
4º sábado del mes abierto 9 a.m. - 12:30 p.m.
Todos los demás sábados: Cerrado



310.330.3130
activehealthyinformed.org