



LINCOLN HEIGHTS
JUNE
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Healthy Cooking for Adults 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. Arts & Crafts: Feathers & Flower Pots for Adults 1 - 2 p.m.	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Pilates Fusion 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m.	Dance Cardio 9 - 10 a.m. Stretch & Strengthening 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Arts & Crafts: Totes of Fun — Family Painting Tote Bags (All ages) 2:30 - 3:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4 - 13) 3:45 - 4:45 p.m.	Managing Stress 11 a.m. - 12 p.m. Move & Groove Family Fitness 3:45 - 4:45 p.m.	CENTER CLOSED
Healthy Cooking for Adults 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. CPR & First Aid (ENGLISH) (Ages 14 and over) Register at freecprla.org 1 - 4 p.m. Arts & Crafts: Flight #1 D-A-D for Kids (Ages 4 - 12) 3:30 - 4:30 p.m.	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Pilates Fusion 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m.	Dance Cardio 9 - 10 a.m. Stretch & Strengthening 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Arts & Crafts: Create, Decorate, & Celebrate — DIY Coaster Fun! (Ages 4+) 2:30 - 3:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4 - 13) 3:45 - 4:45 p.m.	Heart Smart: Taking Control of Blood Pressure & Cholesterol 11 a.m. - 12 p.m. Move & Groove Family Fitness 3:45 - 4:45 p.m.	CENTER CLOSED
Healthy Cooking for Adults 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. CPR & First Aid (SPANISH) (Ages 14 and over) Register at freecprla.org 1 - 4 p.m.	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Pilates Fusion 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m.	JUNETEENTH NATIONAL INDEPENDENCE DAY CENTER CLOSED	Understanding Arthritis For Better Joint Health 11 a.m. - 12 p.m. Move & Groove Family Fitness 3:45 - 4:45 p.m. Family Bingo 3:45 - 4:45 p.m.	CENTER CLOSED
Healthy Cooking for Adults 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. Arts & Crafts: Summer Snapshots for Adults 1 - 2 p.m. Parenting Class: Managing Children's Emotions (SPANISH) 3 - 5 p.m. Arts & Crafts: Flutter & Create (Ages 4 - 12) 3 - 5 p.m.	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Pilates Fusion 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m.	Dance Cardio 9 - 10 a.m. Stretch & Strengthening 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Arts & Crafts: Tape & Paint — Creating Canvas Art (Ages 4 - 13) 1 - 2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4 - 13) 3:45 - 4:45 p.m.	Milo's Community Free Food Market (while supplies last) 10 a.m. - 12 p.m. Family Activity: Together Exploring Emotions (SPANISH) 3:30 - 4:30 p.m. Move & Groove Family Fitness 3:45 - 4:45 p.m.	CENTER CLOSED
Healthy Cooking for Adults 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.		Medi-Cal Enrollment Tuesday & Thursday 9 a.m. - 4 p.m. CalFresh Enrollment Wednesday 9 a.m. - 4 p.m. Member Services Monday - Friday 9 a.m. - 4 p.m.	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	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!	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



2430 N. Broadway
Los Angeles, CA 90031



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



213.294.2840
CommunityResourceCenterLA.org



LINCOLN HEIGHTS

JUNIO

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Cocinando Saludable para Adultos 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. Artes y Manualidades: Plumas y Macetas para Adultos 1 - 2 p.m.	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Fusión de Pilates 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.	Baila al Ritmo Activo 9 - 10 a.m. Estiramiento y Fortaleza 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Artes y Manualidades: ¡Totes para la Diversión — Pintando en Familia! (Todas las edades) 2:30 - 3:30 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4 - 13) 3:45 - 4:45 p.m.	Manejando el Estrés 11 a.m. - 12 p.m. Ejercicio en Familia: Muevete y Disfruta 3:45 - 4:45 p.m.	CENTRO CERRADO
Cocinando Saludable para Adultos 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (INGLES) (Edad 14 años y mas) Regístrase en freecprla.org 1 - 4 p.m. Artes y Manualidades: Vuelo #1 P-A-P-A para Niños (Edades 4 - 12) 3:30 - 4:30 p.m.	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Fusión de Pilates 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.	Baila al Ritmo Activo 9 - 10 a.m. Estiramiento y Fortaleza 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Artes y Manualidades: Celebrando con Arte — ¡Diversión con pasavastos! (Edades 4 años y mas) 2:30 - 3:30 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4 - 13) 3:45 - 4:45 p.m.	Corazón Saludable: Tomando Control de la Presión Arterial y el Colesterol 11 a.m. - 12 p.m. Ejercicio en Familia: Muevete y Disfruta 3:45 - 4:45 p.m.	CENTRO CERRADO
Cocinando Saludable para Adultos 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (ESPAÑOL) (Edad 14 años y mas) Regístrase en freecprla.org 1 - 4 p.m.	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Fusión de Pilates 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.	JUNETEENTH DÍA DE LA INDEPENDENCIA NACIONAL CENTRO CERRADO	Comprender la Artritis para una Mejor Salud Articular 11 a.m. - 12 p.m. Ejercicio en Familia: Muevete y Disfruta 3:45 - 4:45 p.m. Bingo en Familia 3:45 - 4:45 p.m.	CENTRO CERRADO
Cocinando Saludable para Adultos 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.	El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. Artes y Manualidades: Momentos de Verano para Adultos 1 - 2 p.m. Clase de Padres: Manejando las emociones de sus niños (ESPAÑOL) 3 - 5 p.m. Artes y Manualidades: Aletear y Crear para Niños (Edades 4 - 12) 3 - 5 p.m.	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Fusión de Pilates 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.	Baila al Ritmo Activo 9 - 10 a.m. Estiramiento y Fortaleza 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Artes y Manualidades: Cinta y Pintura — Haciendo Arte en Lienzo (Edades 4 - 13) 1 - 2 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4 - 13) 3:45 - 4:45 p.m.	El Mercadito Comunitario de Alimentos Gratuitos de Milo (hasta agotar existencias) 10 a.m. - 12 p.m. Actividad Familiar: Juntos Explorando las Emociones (ESPAÑOL) 3:30 - 4:30 p.m. Ejercicio en Familia: Muevete y Disfruta 3:45 - 4:45 p.m.	CENTRO CERRADO
Cocinando Saludable para Adultos 9 - 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. - 12 p.m.		Inscripciones de Medi-Cal Martes y Jueves 9 a.m. - 4 p.m. Inscripciones de CalFresh Miércoles 9 a.m. - 4 p.m. Servicio al Miembro Lunes - Viernes 9 a.m. - 4 p.m.	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!	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



2430 N. BROADWAY
LOS ANGELES, CA 90031



HORARIO DEL CENTRO:

Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.

Sábado: Cerrado



213.294.2840

CommunityResourceCenterLA.org