



SOUTH LOS ANGELES
JUNE
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
2 Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 12 - 1 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	3 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. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	4 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.	5 Zumba 9 - 10 a.m. Credit 101 (English) 11 a.m. - 12 p.m. Credit 101 (Spanish) 12 - 1 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m. Managing Stress (Spanish) 4 - 5 p.m.	6 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. CENTER CLOSED Center Closed 1 - 5 p.m.	7 CENTER CLOSED
9 Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 12 - 1 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	10 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. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	11 Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Managing Stress (English) 1 - 2 p.m. Managing Stress (English) 2 - 3 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	12 Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority: Sleep Hygiene 10:30 - 11:30 a.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	13 Community Baby Shower 10:30 a.m. - 12:30 p.m. **Registration Required** For more information, call: (213) 428-1410 Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.	14 CENTER CLOSED
16 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.	17 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. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	18 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.	19 JUNETEENTH NATIONAL INDEPENDENCE DAY CENTER CLOSED	20 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.	21 CENTER CLOSED
23 Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	24 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. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m.	25 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.	26 Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority: Hypertension 10:30 - 11:30 a.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	27 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fun Friday Dance 2 - 3 p.m.	28 OPEN FOR INFORMATIONAL RESOURCES ONLY. NO CLASSES. 9:00 a.m. - 1:00 p.m.
30 Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.			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!	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



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

JUNIO

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 12 - 1 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 2	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. Introducción a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m. 3	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. 4	Zumba 9 - 10 a.m. Credit 101 (Inglés) 11 a.m. - 12 p.m. Credit 101 (Español) 12 - 1 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. Como Manejar el Estrés (Español) 4 - 5 p.m. 5	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Centro Cerrado 1 - 5 p.m. 6	7
Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 12 - 1 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 9	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. Introducción Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 3 - 4 p.m. 10	Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción a Yoga 12:45 - 1:45 p.m. Como Manejar el Estrés (Inglés) 1 - 2 p.m. Como Manejar el Estrés (Inglés) 2 - 3 p.m. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m. 11	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad; Su Guía para Dormir Saludable 10:30 - 11:30 a.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. 12	Baby Shower Comunitario 10:30 a.m. - 12:30 p.m. **Requiere Registro** Para mas información llame: (213) 428 -1410 ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m. 13	14
Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 16	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. Introducción Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m. 17	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. 18	 CENTRO CERRADO 19	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m. 20	21
Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 23	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. Introducción Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m. 24	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. 25	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad; Manejo de la Hipertensión 10:30 - 11:30 a.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. 26	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. ¡Baila con Nosotros! 2 - 3 p.m. 27	 9:00 a.m. - 1:00 p.m. 28
Yoga 9 - 10 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 30			 - 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!	 Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	

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