



Community Resource Center



LINCOLN HEIGHTS SEPTEMBER 2025

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
1		2		3		4		5		6	
LABOR DAY CENTER CLOSED		The World of Juicing & Salads 9 — 10 a.m. Dance & Feel the Beat 10:30 — 11:30 a.m.		Gentle Yoga 9—10 a.m. Active Yoga 10:30—11:30 a.m How to Reduce Stress 11 a.m.— 12 p.m. Dance Chair Exercise 3—4 p.m. Rhythm Aerobics 4—5 p.m.		Dance Light & Lively 10—11 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 1—2 p.m.		CENTER CLOSED		CENTER CLOSED	
8		9		10		11		12		13	
Healthy Cooking for Adults 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Fire Safety (ENGLISH) 1—3 p.m. Sit & Slay 3 —4 p.m.		The World of Juicing & Salads 9 — 10 a.m. Hispanic Heritage Month: Story-time & Crafts 10— 11 a.m. Dance & Feel the Beat 10:30 —11:30 a.m. CPR & First Aid (ENGLISH) (Ages 14 & over) Register at freecprla.org 1— 4 p.m. Parenting Class: Managing Children's Emotions (SPANISH) 3—5 p.m.		Gentle Yoga 9—10 a.m. Active Yoga 10:30—11:30 a.m Dance Chair Exercise 3—4 p.m. Rhythm Aerobics 4—5 p.m.		Dance Light & Lively 10—11 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 1—2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 5-13) 3:45— 4:45 p.m. Arts & Craft: Crafting for Adults DIY Junk Journals 3:45—4:45 p.m		Adult Weight Management (SPANISH) 10— 11:30 a.m. Adult Weight Management (ENGLISH) 12— 1:30 p.m. Family Activity: Together Exploring Emotions (SPANISH) 3:30— 4:30 p.m.		CENTER CLOSED	
15		16		17		18		19		20	
Healthy Cooking for Adults 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Fire Safety (ENGLISH) 1—3 p.m. Sit & Slay 3 —4 p.m. *Sport Day: Wear your favorite team's jersey!		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 & over) Register at freecprla.org 1— 4 p.m. *Hat Day: Wear your favorite hat.		Gentle Yoga 9—10 a.m. Active Yoga 10:30—11:30 a.m Dance Chair Exercise 3—4 p.m. Rhythm Aerobics 4—5 p.m. *Tropical Day: Wear your favorite tropical clothing.		Dance Light & Lively 10—11 a.m. Community Potluck: Taste of Our Culture 11 a.m.—12:30 p.m. The Arts of Fruits & Vegetables 1—2 p.m. Arts & Craft: Crafting for Families Clay & Create 3:45—4:45 p.m *Cultural Pride Day: Wear something that represents your culture.		Adult Weight Management (SPANISH) 10— 11:30 a.m. Adult Weight Management (ENGLISH) 12— 1:30 p.m. Caring for Your Mental Health (Mandarin) 1:30— 3 p.m. *Color Day: Wear your favorite color.		CENTER CLOSED	
22		23		24		25		26		27	
Healthy Cooking for Adults 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Coffee with a Taste of Community 12:30 —2 p.m. Fire Safety (ENGLISH) 1—3 p.m. Sit & Slay 3 —4 p.m.		The World of Juicing & Salads 9 — 10 a.m. Dance & Feel the Beat 10 :30—11:30 a.m. Parenting Class: Managing Children's Emotion (SPANISH) 3— 5 p.m.		Gentle Yoga 9—10 a.m. Active Yoga 10:30—11:30 a.m Dance Chair Exercise 3—4 p.m. Rhythm Aerobics 4—5 p.m		Dance Light & Lively 10—11 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 1—2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 5-13) 3:45— 4:45 p.m.		Milo's Free Food Market (While Supplies last) 10 a.m.— 12 p.m. Adult Weight Management (SPANISH) 10— 11:30 a.m. Adult Weight Management (ENGLISH) 12— 1:30 p.m. Diabetes Self- Management (Mandarin) 1:30— 3 p.m. Family Activity: Together Exploring Emotions (SPANISH) 3:30— 4:30 p.m.		CENTER CLOSED	
29		30									
Healthy Cooking for Adults 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Fire Safety (ENGLISH) 1—3 p.m. Sit & Slay 3 —4 p.m.		The World of Juicing & Salads 9 — 10 a.m. Dance & Feel the Beat 10:30 —11:30 a.m.		Medi-Cal Enrollment Tuesday & Thursday 9 a.m.— 4 p.m. CalFresh Enrollment Tuesday- Thursday 9 a.m.— 4 p.m. Member Services Monday- Friday 9 a.m.— 4 p.m. Grab & Go Food Pantry Monday- Friday 9 a.m.— 4 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



2430 N. Broadway
Los Angeles, CA 90031



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



213.294.2840
CommunityResourceCenterLA.org

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
1		2		3		4		5		6	
 DÍA DEL TRABAJO CENTRO CERRADO		El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 — 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 —11:30 a.m.		Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Cómo Manejar el Estrés 11 a.m.— 12 p.m. Ejercicio de Baile en Silla 3- 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.		Baila Ligero & Alegre 10—11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1—2 p.m.		 CENTRO CERRADO		 CENTRO CERRADO	
8		9		10		11		12		13	
Cocinando Saludable para Adultos 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Seguridad contra Incendios (INGLES) 1—3 p.m. Siéntate y triunfa 3 —4 p.m.		El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 — 10 a.m. Mes de la Herencia Hispana: Cuentacuentos y Manualidades 10— 11 a.m Baila y Siente el Ritmo 10:30 —11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (INGLES) (Edad 14 años y mas) Registrarse en freecprla.org 1—4 p.m. Clase de Padres: Manejando las emociones de sus niños (SPANISH) 3—5 p.m.		Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3- 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.		Baila Ligero & Alegre 10—11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1—2 p.m. Cocinando Saludable para niños (edades 5-13) 3:45— 4:45 p.m. Artes y manualidades: Cuaderno Creativo para adultos 3:45—4:45 p.m		Control de Peso para Adultos (ESPAÑOL) 10— 11:30 a.m. Control de Peso para Adultos (INGLES) 12— 1:30 p.m. Actividad Familiar: Juntos Explorando las Emociones (ESPAÑOL) 3:30— 4:30 p.m.		 CENTRO CERRADO	
15		16		17		18		19		20	
Cocinando Saludable para Adultos 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Seguridad contra Incendios (INGLES) 1—3 p.m. Siéntate y triunfa 3 —4 p.m. *Día Deportivo: Ponte la camiseta de tu equipo favorito		El Mundo de Jugos y Ensaladas — 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 —11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (ESPAÑOL) (Edad 14 años y mas) Registrarse en freecprla.org 1—4 p.m. *Día del Sombrero: Usa tu sombrero favorito		Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3- 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m. *Día Tropical: Luce tu prenda tropical favorita.		Baila Ligero & Alegre 10 - 11 a.m. Convivio Comunitario: Sabores de Nuestra Cultura 11 a.m.—12:30 p.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1- 2 p.m. Arte y Manualidades en Familia: Modela y Crea 3:30- 4:30 p.m. *Día del Orgullo Cultural: Viste algo que represente tu cultura.		Control de Peso para Adultos (ESPAÑOL) 10— 11:30 a.m. Control de Peso para Adultos (INGLES) 12— 1:30 p.m. Cuidando tu Salud Mental (MANDARÍN) 12— 1:30 p.m. *Día del Color: Usa tu color favorito.		 CENTRO CERRADO	
22		23		24		25		26		27	
Cocinando Saludable para Adultos 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Cafésito con Sabor Comunitario 12:30—2 p.m. Seguridad contra Incendios (INGLES) 1—3 p.m. Siéntate y triunfa 3 —4 p.m.		El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 — 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 —11:30 a.m. Clase de Padres: Manejando las emociones de sus niños (ESPAÑOL) 3—5 p.m.		Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3- 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m.		Baila Ligero & Alegre 10—11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1—2 p.m. Cocinando Saludable para niños (edades 5-13) 3:45— 4:45 p.m.		El Mercadito de Alimentos Gratuitos de Milo (hasta agotar existencias) 10 a.m.— 12 p.m. Control de Peso para Adultos (ESPAÑOL) 10— 11:30 a.m. Control de Peso para Adultos (INGLES) 12— 1:30 p.m. Manejo Personal de la Diabetes (MANDARÍN) 12— 1:30 p.m. Actividad Familiar: Juntos Explorando las Emociones (ESPAÑOL) 3:30— 4:30 p.m.		 CENTRO CERRADO	
29		30									
Cocinando Saludable para Adultos 9 — 10:30 a.m. Zumba 11 a.m. —12 p.m. Seguridad contra Incendios (INGLES) 1—3 p.m. Siéntate y triunfa 3 —4 p.m.		El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 — 10 a.m. Baila y Siente el Ritmo 10:30 —11:30 a.m.		Inscripciones en Medi-Cal Martes y Jueves 9 a.m. - 4 p.m. Inscripciones en CalFresh Martes - Jueves 9 a.m. - 4 p.m. Member Services Lunes- Viernes 9 a.m. - 4 p.m. Despensa de alimentos para llevar Lunes- Viernes 9 a.m. - 4 p.m.		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!		AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.		 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 - viernes: **9 a.m. - 5 p.m.**
Sábado: **CLOSED**



213.294.2840
CommunityResourceCenterLA.org