



LONG BEACH
SEPTEMBER
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1  CENTER CLOSED	2 Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m . Cooking Matters 3:00- 4:00 p.m.	3 Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. HPV & Cervical Cancer Prevention 10-11 a.m. Google Technology Series 10:30 a.m.- 12:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Art for Adults 3- 4:30 p.m.	4 Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Bullying Prevention: Kindness, Acceptance and Inclusion (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m.	5 Cardio Step 10- 11 a.m. Pre-School Cooking Class 10- 11 a.m. Healthcare Navigation: Everyday Health Aging Tips 11 a.m.- 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch and Agility 1- 2 p.m. Family Cooking 3- 4 p.m.	6  CENTER CLOSED
8 CPR (ENG) Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Health Advocates SSI/ SSDI Disability Assistance 1:15- 3 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.	9 Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Cooking Matters 3:00- 4:00 p.m.	10 Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Google Technology Series 10:30 a.m.- 12:30 p.m S.O.U.L Circle (**Call to register**) 11:30- 12:30 p.m Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. CHASE Money Skills 3:00- 4:00 p.m	11 Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Immigration, Adaptation and Resilience (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Adult Weight Management (ENG & SPA) 2-3 p.m.	12 Cardio Step 10- 11 a.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch and Agility 1- 2 p.m. Family Cooking 3- 4 p.m.	13  CENTER CLOSED
15 L.A. Care New Member Orientation 9 a.m.- 12 p.m. Blood Pressure Education Class (SPA) 10 a.m. - 12 p.m. Cooking for All Abilities 12- 1 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.	16 Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Blood Pressure Education Class (ENG) 10 a.m. - 12 p. Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Cooking Matters 3:00- 4:00 p.m.	17 Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Google Technology Series 10:30 a.m.- 12:30 p.m Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Art for Adults 3- 4:30 p.m.	18 Diaper Distribution **First 50 Participants** 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Health, Wellness, and Wholeness SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Adult Weight Management (ENG & SPA) 2-3 p.m.	19 Cardio Step 10- 11 a.m.. Healthcare Navigation: Soulful Nutrition: Eating Well as We Age—Without Giving Up Culture 11 a.m. - 12 p.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch and Agility 1- 2 p.m. Family Cooking 3- 4 p.m.	20  CENTER CLOSED
22 CPR (SPA) Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Blood Pressure Education Class (SPA) 10 a.m. - 12 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.	23 Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Blood Pressure Education Class (ENG) 10 a.m. - 12 p.m Strength Training 12- 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Cooking Matters 3:00- 4:00 p.m.	24 Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Google Technology Series 10:30 a.m.- 12:30 p.m Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m.	25 Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Depression and Anxiety (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m.	26 Cardio Step 10- 11 a.m. Cardio Dance 12 - 1 p.m. Stretch and Agility 1- 2 p.m. Family Cooking 3- 4 p.m.	27  CENTER CLOSED
29 L.A. Care New Member Orientation 9 a.m.- 12 p.m. Blood Pressure Education Class (SPA) 10 a.m. - 12 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.	30 Cal Fresh Enrollment Services 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Blood Pressure Education Class (ENG) 10 a.m. - 12 p.m Strength Training 12- 1 p.m 1:15 - 2:15 p.m Preparing for Birth & Beyond 2:15- 3:45 p.m. Cooking Matters 3:00- 4:00 p.m.	Medical Enrollment Services *Call to Make Appointment* 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



5599 ATLANTIC
AVENUE, LONG BEACH,
CA 90805



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



562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org



LONG BEACH
SEPTIEMBRE
2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 	2 Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Preparándose para el Nacimiento y Más 2:15- 3:45 p.m. Cocinando Saludable 3:00-4:00 p.m.	3 Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Prevención del VPH y el Cáncer de Cuello Uterino 10-11 a.m Serie de Tecnología de Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Arte para Adultos 3- 4:30 p.m.	4 Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Prevención Acoso: Amabilidad, Aceptación e Inclusión 11:30- 1 p.m.	5 Cardio Step 10- 11 a.m. Clase de Cocina para Preescolares 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Consejos de Salud Diaria para el Envejecimiento 11 - 12 p.m Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.	6 
8 RCP y Primeros Auxilios (ENG) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Asistencia para Discapacidad con SSI/SSDI 1:15 - 3 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	9 Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m Preparándose para el Nacimiento y Más 2:15- 3:45 p.m. Cocinando Saludable 3:00-4:00 p.m.	10 Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Serie de Tecnología de Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m Círculo de S.O.U.L (**Llamar para registrarse**) 11:30-12:30 p. m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Clase Financiera de CHASE 3:00- 4:00 p.m	11 Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Inmigracion, Adaptacion y Resiliencia 11:30- 1 p.m Manejo del Peso para Adultos 2- 3 p.m.	12 Cardio Step 10- 11 a.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.	13 
15 Orientación para nuevos miembros de L.A. Care 9 - 12 p.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial (SPA) 10- 12 p.m. Cocinar para Todas Capacidades 12- 1 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	16 Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial (ENG) 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Bienestar Prenatal 2:15- 3:45 p.m. Cocinando Saludable 3:00-4:00 p.m.	17 Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Serie de Tecnología de Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Arte para Adultos 3- 4:30 p.m.	18 Distribución de Pañales *Primeros 50 participantes* 9-5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Salud, Bienestar y Plenitud 11:30- 1 p.m. Manejo del Peso para Adultos 2- 3 p.m.	19 Cardio Step 10- 11 a.m. Como Navegar el Sistema Medico: Comer Bien sin Renunciar a la Cultura 11 - 12 p.m Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.	20 
22 RCP y Primeros Auxilios (SPA) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial (SPA) 10- 12 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	23 Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial (ENG) 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Preparándose para el Nacimiento y Más 2:15- 3:45 p.m. Cocinando Saludable 3:00- 4:00 p.m.	24 Zumba 9-10 a.m. Manejo de Ira (Virtual) 10- 11:30 a.m. Serie de Tecnología de Google 10:30 a.m.- 12:30 p.m Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m.	25 Zumba 9-10 a.m. Clase para Padres 9:30-11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Violencia FamiliarDepresión y Ansiedad 11:30- 1 p.m.	26 Cardio Step 10- 11 a.m. Baile de Salsa Aerobico 12- 1 p.m. Estiramiento y Agilidad 1- 2 p.m. Clase de Cocina Para la Familia 3- 4 p.m.	27 
29 Orientación para nuevos miembros de L.A. Care 9 - 12 p.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial (SPA) 10- 12 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	30 Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial (ENG) 10- 12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Preparándose para el Nacimiento y Más 2:15- 3:45 p.m. Cocinando Saludable 3:00-4:00 p.m	Servicios de Inscripción Médical *Llame para hacer una cita* 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



5599 ATLANTIC
AVENUE, LONG
BEACH, CA 90805



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: **9 a.m. - 5 p.m.**
Sábado: **Cerrado**



562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org