



Community Resource Center



LYNWOOD
SEPTEMBER 2025

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
LABOR DAY CENTER CLOSED	1	Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. High Blood Sugar (Hyperglycemia) 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m	2	Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Label Reading for Blood Sugar Control 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	3	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Workshop on Preventing Street Racing 3- 4 p.m. Spa. Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	4	CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English Helpful Parenting (Values of Sexuality) 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Domestic Violence 4 - 5:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	5	CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Mindful Meditation 11:30 - 12:30 p.m. Spa.	6
	8	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3 p.m. Spa. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Self Esteem 4 - 5 p.m. Spa.	9	Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. High Blood Pressure, Know the Facts 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	10	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. *Human Trafficking Awareness 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Depression: How to Feel Like Yourself Again 3- 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	11	CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish Helpful Parenting (Family Communication About Sexual Health) 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Domestic Violence 4 - 5:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	12	CENTER CLOSED	13
	15	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3 p.m. Spa. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Healing Through Art 4 - 5 p.m. Spa.	16	Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Understanding Heart Disease 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	17	Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. *Human Trafficking Awareness 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Breastfeed Your Baby 2-3 p.m. Spa. Education and Support Program for People With Diabetes 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	18	CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English Helpful Parenting (Diverse Families) 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Domestic Violence 4 - 5:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	19		20
	22	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3 p.m. Spa. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Relax Using Art 4 - 5 p.m. Spa.	23	Developmental Screenings 10 a.m. -12 p.m. Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Healthy Eating and Congestive Heart Failure 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Arthritis 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	24	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Cancer Prevention 2 - 3 p.m. Spa. Suicide Awareness, Prevention and Resilience 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	25	Helpful Parenting (Cervical Cancer Prevention) 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Domestic Violence 4 - 5:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	26		27
	29	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3 p.m. Spa. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Fighting Stress Through Art 4 - 5 p.m. Spa.	30	L.A. Care Member Orientation and Member Services (Mon- Fri) 9 a.m. - 4 p.m. Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. Covered California Enrollments (Mon. Wed) 9 a.m. - 5 p.m. CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m. *Receive a \$20 Gift Card for Attending This Class							
								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**



**3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262**



CENTER HOURS:

Monday - Friday: **9 a.m. - 6 p.m.**
Saturday: **CLOSED**



310.661.3000

CommunityResourceCenterLA.org



CRC Website



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	1	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Nivel alto de azúcar en la sangre (Hiperglucemia) 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m	2	Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Lectura de etiquetas para el control de azúcar en la sangre 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6	3	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Taller Como Prevenir las carreras callejeras 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	4	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles Consejos útiles para padres (Valores sobre la sexualidad) 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Violencia Domestica 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	5	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español. Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Meditación consciente 11:30 - 12:30 p.m. Esp.	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Autoestima 4 - 5 p.m. Esp.	8	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Educación y apoyo para personas con la enfermedad pulmonar obstructiva crónica 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	9	Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura(Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Presion arterial alta, conozca los hechos 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6	10	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. *Concientizacion sobre la trata de personas 11:30 a.m - 12:30 p.m. Depresión: Como volver a sentirse bien 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	11	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español. Consejos útiles para padres (Comunicación en la familia acerca de la salud sexual) 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Violencia Domestica 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Curacion a traves del arte 4 - 5 p.m. Esp.	15	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Depresión posparto 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m	16	Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Como entender una enfermedad coronaria 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Arte para niños (Edad 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6	17	Exámenes de presión arterial 10 - 3:30 p.m. Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. *Concientizacion sobre la trata de personas 11:30 a.m. -12:30 p.m. Amamanta a tu bebé 2 -3 p.m. Esp. Educación y apoyo para personas con diabetes 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	18	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - ingles. Consejos útiles para padres (Familias diversas) 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Violencia Domestica 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.	19																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Relajese utilizando el arte 4 - 5 p.m. Esp.	22	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15p.m Cómo entender una enfermedad coronaria 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Primeros Auxilios- sin certificado 4 - 5 p.m. Esp. Salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	23	Evaluación del desarrollo 10 a.m. -12 p.m. Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Alimentacion saludable e insuficiencia cardíaca congestiva 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Artritis 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6	24	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Prevención del cáncer 2 - 3 p.m. Esp. Concienciación, prevención y resiliencia del suicidio 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	25	Consejos útiles para padres (Prevención del cáncer cervicouterino) 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Violencia Domestica 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.	26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1- 2 p.m. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Combatiendo el estres por medio del arte 4 - 5 p.m. Esp.	29	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15p.m La Tosferina 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	30	Orientación y servicio al miembro de L.A. Care (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 4 p.m. Servicios de inscripción para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de inscripción para Covered California (Lunes, Miércoles) 9 a.m. - 5 p.m Servicios de inscripción para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. *Recibe una tarjeta de regalo de \$20 gratis por asistir esta clase																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



HORARIO:
Lunes - Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.
Sábado: CERRADO



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org