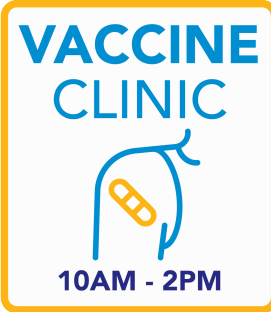




SOUTH LOS ANGELES
SEPTEMBER
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1  CENTER CLOSED	2 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. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 3 - 4 p.m.	3 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 1 - 2 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m.	4 Zumba 9 - 10 a.m. Your Health is Your Priority: Understanding Alzheimer's Disease 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	5 Diaper Distribution & Baby Items 10:30 a.m. - 4:30 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Eliminating Sodium (English) 1 - 2 p.m. Eliminating Sodium (Spanish) 2 - 3 p.m.	6  CENTER CLOSED
8 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.	9 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. Diabetes Management (English) 1:30 - 3 p.m. Diabetes Management (Spanish) 3 - 4:30 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 3 - 4 p.m.	10 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 1 - 2 p.m.	11 Zumba 9 - 10 a.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	12 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. The Bloom Collective Circle ** Registration Required** 1 - 3 p.m.	13  CENTER CLOSED
15 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.	16 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. Diabetes Management (English) 1:30 - 3 p.m. Diabetes Management (Spanish) 3 - 4:30 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 3 - 4 p.m.	17 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 1 - 2 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m.	18 Zumba 9 - 10 a.m. Your Health is a Priority: Cholesterol Control 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	19 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Noon Tune-Up: Heart Health & Blood Pressure Workshop 12 - 1 p.m. Noon Tune-Up: Blood Pressure Screenings 1 - 2 p.m.	20  CENTER CLOSED
22 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.	23 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. Diabetes Management (English) 1:30 - 3 p.m. Diabetes Management (Spanish) 3 - 4:30 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 3 - 4 p.m.	24 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 1 - 2 p.m.	25 Zumba 9 - 10 a.m. Protecting your Assets as you Age 11:30 a.m. - 12:30 p.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	26 Diaper Distribution 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Oral Health in Alzheimer's Disease & Dementia 12 - 1 p.m. Home Safety 2 - 3 p.m. Center Closed 3 - 5 p.m.	27  VACCINE CLINIC 10AM - 2PM
29 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.	30 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. Diabetes Management (English) 1:30 - 3 p.m. Diabetes Management (Spanish) 3 - 4:30 p.m. Hip-Hop Step Class 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 3 - 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



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

SEPTEMBER

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 	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. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 3 - 4 p.m.	3 Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 1 - 2 p.m. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m.	4 Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad: Comprendiendo la Enfermedad de Alzheimer 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	5 Distribución de Pañales y Artículos para Bebé 10:30 a.m. - 4:30 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Eliminando el Sodio (Inglés) 1 - 2 p.m. Eliminando el Sodio (Español) 2 - 3 p.m.	6 
8 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.	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 a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Control de la Diabetes (Inglés) 1:30 - 3 p.m. Control de la Diabetes (Español) 3 - 4:30 p.m. Clase de Paso de Hip-Hop 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 3 - 4 p.m.	10 Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 1 - 2 p.m.	11 Zumba 9 - 10 a.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	12 Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Círculo del Colectivo Florecer **Se Requiere Registro** 1 - 3 p.m.	13 
15 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 a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Control de la Diabetes (Inglés) 1:30 - 3 p.m. Control de la Diabetes (Español) 3 - 4:30 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 3 - 4 p.m.	17 Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 1 - 2 p.m. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m.	18 Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad: Control del Colesterol 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	19 Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Chequeo al Mediodía: Taller de Salud Cardíaca y Presión Arterial 12 - 1 p.m. Chequeo al Mediodía: Exámenes de la Presión Arterial 1 - 2 p.m.	20 
22 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.	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 a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Control de la Diabetes (Inglés) 1:30 - 3 p.m. Control de la Diabetes (Español) 3 - 4:30 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 3 - 4 p.m.	24 Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 1 - 2 p.m.	25 Zumba 9 - 10 a.m. Cómo Cuidar sus Bienes en la Tercera Edad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. S.O.U.L Circle 2 - 3 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	26 Distribución de Pañales 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. La Salud Bucal en la Enfermedad de Alzheimer y la Demencia 12 - 1 p.m. Seguridad en el Hogar 2 - 3 p.m. Centro Cerrado 3 - 5 p.m.	27 
29 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.	30 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. Control de la Diabetes (Inglés) 1:30 - 3 p.m. Control de la Diabetes (Español) 3 - 4:30 p.m. Clase de Paso De Hip-Hop 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 3 - 4 p.m.				

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