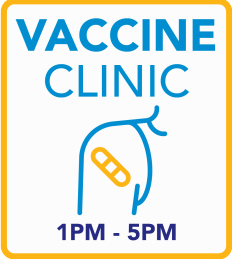




Community Resource Center



EL MONTE
SEPTEMBER 2025

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
1 		2 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Spa. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.		3 Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30—3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years.) 3:45—4:30 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa. DMH: Emotional Intelligence 4—5 p.m. Eng. & Spa.		4 CalFresh Questions & Enrollment Support 9—4 p.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Zumba 11:15 -12:15 p.m. Zumba Gold 12:30-1:30 p.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.		5 Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.		6 	
8 Zumba 9—10 a.m. Chronic Disease Self-Management 9:30 a.m-12 p.m. Cant. & Man. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Health Advocates: Supplemental Security Income Assistance (SSI) 1—3 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		9 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Spa. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.		10 Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30—3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years.) 3:45—4:30 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.		11 CalFresh Questions & Enrollment Support 9—4 p.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Zumba 11:15-12:15 p.m. Healthy Cooking Class 12:30-1:30 p.m. Eng. & Spa. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Salsa Aerobics 3-4 p.m. Salsa Aerobics 4-5 p.m. Kids Arts & Crafts 3-4 p.m.		12  FREE Covid, Flu & School Immunization Vaccines		13 	
15 Zumba 9—10 a.m. Chronic Disease Self-Management 9:30 a.m-12 p.m. Cant. & Man. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		16 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Eng. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.		17 Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30— 3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years.) 3:45—4:30 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.		18 CalFresh Questions & Enrollment Support 9—4 p.m Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.		19 Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.		20 	
22 Zumba 9—10 a.m. Chronic Disease Self-Management 9:30 a.m-12 p.m. Cant. & Man. Diabetes Basics 10:15—11a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m. Autumn Day		23 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. L.A. Care Member Orientation (\$20 GIFT CARD) WALK-INS WELCOME! 11 a.m. —12 p.m. Eng. & Spa. Family Bingo Night 4—4:45 p.m. Denim Day		24 Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30— 3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years.) 3:45—4:30 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa. DMH: Emotional Intelligence 3:30—5 p.m. Chi. Hispanic Heritage Day		25 CalFresh Questions & Enrollment Support 9—4 p.m Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m. Pattern Day		26 Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m. Sports Day		27 	
29 Zumba 9—10 a.m. Chronic Disease Self-Management 9:30 a.m-12p.m. Cant. & Man. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		30 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. Resource Connection: Building a Healthier Mindset 1—1:45 p.m. English 2—2:45 p.m. Spanish 3—3:45 p.m. Chinese		Celebrating! * World Alzheimer's Awareness Month * National Yoga Awareness Month * National Cholesterol Education Awareness Month							

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



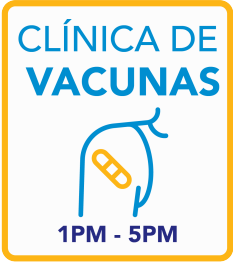
3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



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



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 	2 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registrese en freecprla.com 1—4 p.m. Esp. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	3 Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 3:45—4:45 p.m. Curriculum y Soporte Tecnico 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp. DMH: Inteligencia Emocional 4—5 p.m Ing. y Esp	4 Preguntas y Ayuda para Inscripción de Calfresh 9—4 p.m Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m Zumba 11:15 a.m-12:15 p.m Zumba Gold 12:30-1:30 p.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	5 Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	6 
8 Zumba 9—10 a.m. Control de Enfermedades Cronicas 9:30 am-12 p.m. Cant. y Mand. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Health Advocates: Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) 1- 3 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	9 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registrese en freecprla.com 1—4 p.m. Esp. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	10 Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 3:45—4:45 p.m. Curriculum y Soporte Tecnico 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp.	11 Preguntas y Ayuda para Inscripción de Calfresh 9—4 p.m Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Zumba 11:15am- 12:15 p.m. Cocina Saludable 12:30-1:30 p.m. Ing. y Esp. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Baile de Salsa Aerobico 3-4 p.m. Baile de Salsa Aerobico 4-5 p.m. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	12  Vacunas Gratuitas Contra el COVID, la Gripe y las Inmunizaciones Escolares	13 
15 Zumba 9—10 a.m. Control de Enfermedades Cronicas 9:30 a.m.-12 p.m. Cant. y Mand. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	16 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registrese en freecprla.com 1—4 p.m. Ing. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	17 Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 3:45—4:45 p.m. Curriculum y Soporte Tecnico 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp.	18 Preguntas y Ayuda para Inscripción de Calfresh 9—4 p.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidadeparas Niños 3— 4 p.m.	19 Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	20 
22 Zumba 9—10 a.m. Control de Enfermedades Cronicas 9:30 a.m-12 p.m. Cant. y Mand. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m. DÍA DE OTOÑO	23 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Orientacion Para Miembros de L.A. Care (TARJETA DE REGALO - \$20) BIENVEDIOS CIN CITA! 11 a.m. —12 p.m. Ing. & Esp. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m. DÍA DE MEZCLILLA	24 Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 3:45—4:45 p.m. Curriculum y Soporte Tecnico 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp. DMH: Inteligencia Emocional 3:30—5 p.m. Chi. DÍA DE LA HERENCIA	25 Preguntas y Ayuda para Inscripción de Calfresh 9—4 p.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m. DÍA DE LOS ESTAMPADOS	26 Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m. DÍA DEPORTIVO	27 
29 Zumba 9—10 a.m. Control de Enfermedades Cronicas 9:30 a.m-12 p.m. Cant. y Mand. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	30 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. Conexion de Recursos: Desarrollando una Mentalidad más Saludable 1—1:45 p.m. Ingles 2—2:45 p.m. Español 3—3:45 p.m. Chino	CELEBRANDO ! * Mes Mundial del Alzheimer * Mes Nacional de Conciencia de Yoga * Mes Nacional de Cientización sobre el Colesterol			

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



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



HORARIO DEL CENTRO
Lunes a Viernes: **9 a.m. - 5 p.m.**
Sabado: **CERRADO**



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org