



Community Resource Center



EL MONTE
OCTOBER 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Center Services - Member Services - New Member Orientation - Enrollment Services ◦ Medi-Cal ◦ CalFresh 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	Physical Fitness 1 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: Stress Management 4—5 p.m. Eng. & Spa.	CalFresh Questions & Enrollment Support 2 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.	Zumba 3 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.	CENTER CLOSED
Zumba 6 9—10 a.m. Chronic Disease Self-Management 10:15—12 p.m. Man. & Cant. 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.	Yoga: Breathing & Stretching 7 9—10 a.m. L.A. Care Member Orientation (\$20 GIFT CARD) REGISTRATION REQUIRED 11—12 p.m. Eng. & Spa. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Eng. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.	Physical Fitness 8 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.	CalFresh Questions & Enrollment Support 9 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.	Zumba 10 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.	CENTER CLOSED
Zumba 13 9—10 a.m. Chronic Disease Self-Management 9:30—12 p.m. Man. & Cant. 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.	Yoga: Breathing & Stretching 14 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.	Physical Fitness 15 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.	CalFresh Questions & Enrollment Support 16 9—4 p.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Diabetes Self-Management 10—11:30 a.m. Man. Diabetes Self-Management 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.	Zumba 17 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.	CENTER CLOSED
Zumba 20 9—10 a.m. 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.	Yoga: Breathing & Stretching 21 9—10 a.m. L.A. Care New Member Orientation (\$20 GIFT CARD) REGISTRATION REQUIRED 11—12 p.m. Eng. & Spa. Resource Connection: Resource Fair 2—3:30 p.m.	Physical Fitness 22 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.	CalFresh Questions & Enrollment Support 23 9—4 p.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Diabetes Self-Management 10—11:30 a.m. Man. Diabetes Self-Management 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.	Zumba 24 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.	CENTER CLOSED
Zumba 27 9—10 a.m. 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. Twin Day	Yoga: Breathing & Stretching 28 9—10 a.m. Resource Connection: Financial Wellness, ways to help avoid fraud and scams 2—3 p.m. Spa. Resource Connection: Financial Wellness, ways to help avoid fraud and scams 3—4 p.m. Eng. & Chi. Fun Hat Day	Physical Fitness 29 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: Stress Management 4—5 p.m. Chi. Wacky Hair Day	CalFresh Questions & Enrollment Support 30 9—4 p.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Diabetes Self-Management 10—11:30 a.m. Man. Diabetes Self-Management 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m. Halloween Sock Day	Zumba 31 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. Costume Day	Celebrating! *National Breast Cancer Awareness *National Domestic Violence Awareness Month *National Dental Hygiene Awareness Month *TEENTober

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
Servicios del Centro - Servicios a los miembros - Orientación para nuevos miembros - Servicios de Inscripción - o Medi-cal - o CalFresh 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 solamamente. CRC Sitio de Web	Entrenamiento Físico 1 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—4:30 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m. DMH: Control del Estrés 4—5 p.m Ing. y Esp.	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 2 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.	Zumba 3 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. Clases de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	
Zumba 6 9—10 a.m. Manejo Personal de Enfermedades Crónicas 9:30—12 p.m. Man. y Cant. 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.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 7 9—10 a.m. Orientacion Para Nuevos Miembros de L.A. Care (TARJETA DE REGALO - \$20) REGISTRACION REQUERIDA 11—12 p.m. Ing. y Esp. 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.	Entrenamiento Físico 8 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—4:30 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp.	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 9 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.	Zumba 10 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.	
Zumba 13 9—10 a.m. Manejo Personal de Enfermedades Crónicas 9:30—12 p.m. Man. y Cant. 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.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 14 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.	Entrenamiento Físico 15 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—4:30 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp.	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 16 9—4 p.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Manejo de la Diabetes 10—11:30 a.m. Man. Manejo de la Diabetes 1:30—3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	Zumba 17 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.	
Zumba 20 9—10 a.m. 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.	Yoga: Respiracion y Estiramiento 21 9—10 a.m. Orientacion Para Nuevos Miembros de L.A. Care (TARJETA DE REGALO - \$20) REGISTRACION REQUERIDA 11—12 p.m. Ing. y Esp. Conexion de Recursos: Feria de Recursos 2—3:30 p.m.	Entrenamiento Físico 22 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—4:30 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 23 9—4 p.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Manejo de la Diabetes 10—11:30 a.m. Man. Manejo de la Diabetes 1:30—3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m.	Zumba 24 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.	
Zumba 27 9—10 a.m. 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. Dia De Gemelos	Yoga: Respiracion y Estiramiento 28 9—10 a.m. Conexión de Recursos: Bienestar Financiero, maneras de ayudar a evitar fraude y estafas 2—3 p.m. Esp. Conexión de Recursos: Bienestar Financiero, maneras de ayudar a evitar fraude y estafas 3—4 p.m. Ing. y Chi. Dia de Sombrero Divertido	Entrenamiento Físico 29 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—4:30 p.m. Soporte Tecnico y para el Curriculum 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp DMH: Control del Estrés 4—5 p.m Chi. Dia de Cabello Loco	Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 30 9—4 p.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Manejo de la Diabetes 10—11:30 a.m. Man. Manejo de la Diabetes 1:30—3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3— 4 p.m. Dia de Calcetines Divertidos	Zumba 31 9—4 p.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. Dia de Disfraz	Celebrando! *Concientización Nacional sobre el Cáncer de Mama *Mes Nacional de Concientización sobre la Violencia Doméstica *Mes Nacional de Concientización sobre la Higiene Dental *TEENTober

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