



LONG BEACH
OCTOBER
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Medical Enrollment Services *Call to Make Appointment* Monday- Friday 9- 4 p.m.	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Google Technology 10:30 am- 12:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Art for Adults 3 - 4:30 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Preserving Your Memory (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Breast Cancer Awareness Month 1 - 2 p.m. Diabetes Self-Management 1 - 2:30 p.m.	Cardio Step 10-11 a.m. Pre-School Cooking Class 10-11 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m.- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	CENTER CLOSED
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.	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. Infant Safety & Thriving Together 2:15-3:45 p.m. Cooking Matters 3:00- 4:00 p.m.	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Google Technology 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 3-4 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Diabetes Self-Management 1 - 2:30 p.m. Center Closed 2:30- 5 p.m.	Cardio Step 10-11 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m.- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	CENTER CLOSED
CPR (ENG) Register at freecprla.com 9:30 - 12:30 p.m. Blood Pressure Education Class (SPA) 10 a.m.- 12 p.m. Health Advocates SSI/ SSDI Disability Assistance 1- 3 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.	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.	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m Google Technology 10:30 a.m.- 12:30 p.m. Dental Screening for 0-21 yrs. old Call for more Information 1-4 p.m.	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. Good Sleep for Emotional Well-being for Older Adults (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Diabetes Self-Management 1 - 2:30 p.m. L.A. CADA Workshop 2 - 4 p.m.	Cardio Step 10-11 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m.- 12 p.m. Healthcare Navigation 11 a.m.- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	CENTER CLOSED
L.A. Care New Member Orientation 9 a.m. - 12 p.m. Blood Pressure Education Class (SPA) 10 a.m.- 12 p.m. Oral Health Workshop 11 a.m -12 p.m Cooking for All Abilities 12-1 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.	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	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Google Technology 10:30 a.m.- 12:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m. Art for Adults 3 - 4:30 p.m	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. Hoarding (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Diabetes Self-Management 1 - 2:30 p.m.	Cardio Step 10-11 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m.- 12 p.m. Healthcare Navigation 11 a.m.- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	VACCINE CLINIC 10AM - 2PM
CPR (SPA) Register at freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Chair Yoga 2- 3 p.m.	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.	Zumba 9- 10 a.m. Anger Management (Virtual) 10- 11:30 a.m. Google Technology 10:30 a.m.- 12:30 p.m. Vinyasa Yoga 1:30- 2:30 p.m.	Zumba 9-10 a.m. Parenting Class 9:30- 11 a.m. Chair Yoga 10:30- 11:30 a.m. How Much is Too Much (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m.	CRC Spirit Day: Costumes Cardio Step 10-11 a.m. Dancing for all Abilities 11 a.m.- 12 p.m. Healthcare Navigation 11 a.m.- 12 p.m. Cardio Dance 12 -1 p.m. Stretch & Agility 1-2 p.m. Family Cooking Class 3- 4 p.m.	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 AVE.,
LONG BEACH, CA
90805



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



562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org



LONG BEACH
OCTUBRE
2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Servicios de Inscripción Médical *Llame para hacer una cita* Lunes a Viernes 9- 4 p.m.	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	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.	Zumba 9- 10 a.m. Clase para Padres 9:30- 11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Preservando su Memoria (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Mama 1-2 p.m. Serie Sobre el Manejo de la Diabetes 1- 2:30 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m. Clase de Cocina para Preescolares 10-11 a.m. Bailando para Todas Capacidades 11 a.m. - 12 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 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.	CENTRO CERRADO
Orientación para nuevos miembros de L.A. Care 9 a.m. - 12 p.m. Clase de Educación Eobre la Presión Arterial (SPA) 10 a.m. -12 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Educación Eobre la Presión Arterial (ENG) 10 a.m. -12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 -2:15 p.m. Seguridad para el Bebé y Creciendo Juntos 2:15 -3:45 p.m. Cocinando Saludable 3- 4 p.m.	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. S.O.U.L Circle *Llame para Registrarse* 11:30- 12:30 p.m. Yoga Vinyasa 1:30- 2:30 p.m. Clase Financiera de CHASE 3- 4 p.m.	Zumba 9- 10 a.m. Clase para Padres 9:30- 11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Serie Sobre el Manejo de la Diabetes 1- 2:30 p.m. Centro Cerrado 2:30 - 5 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m. Bailando para Todas Capacidades 11 a.m. - 12 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 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.	CENTRO CERRADO
RCP y Primeros Auxilios (ENG) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Clase de Educación Sobre la Presión Arterial (SPA) 10 a.m. -12 p.m. Asistencia para Discapacidad con SSI/SSDI 1-3 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Educación Eobre la Presión Arterial (ENG) 10 a.m. -12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 -2:15 p.m. Cocinando Saludable 3- 4 p.m.	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 Evaluaciones Dentales para 0-21 años de edad Llame para Mas Informacion 1-4 p.m.	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. Dormir Bien para el Bienestar Emocional de los Adultos Mayores (SPA & ENG) 11:30 a.m. - 1 p.m. Serie Sobre el Manejo de la Diabetes 1- 2:30 p.m. Taller con L.A. CADA 2-4 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m. Bailando para Todas Capacidades 11 a.m. - 12 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 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.	CENTRO CERRADO
Orientación para nuevos miembros de L.A. Care 9 a.m. - 12 p.m. Clase de Educación Eobre la Presión Arterial (SPA) 10 a.m. -12 p.m. Taller de Salud Dental 11 a.m. - 12 p.m. Cocinando para Todas Capacidades 12:00 - 1:00 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	Servicios de inscripción para CalFresh 9- 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Clase de Educación Eobre la Presión Arterial (ENG) 10 a.m. -12 p.m. Entrenamiento de Fuerza 12-1 p.m. 1:15 -2:15 p.m. Cocinando Saludable 3 - 4 p.m.	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.	Zumba 9- 10 a.m. Clase para Padres 9:30- 11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Acaparamiento (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m. Serie Sobre el Manejo de la Diabetes 1- 2:30 p.m.	Cardio Step 10- 11 a.m. Bailando para Todas Capacidades 11 a.m. - 12 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 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.	CLÍNICA DE VACUNAS 10AM - 2PM
RCP y Primeros Auxilios (ESP) Registrarse en freecprla.com 9:30- 12:30 p.m. Yoga en Silla 2- 3 p.m.	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. Cocinando Saludable 3- 4 p.m.	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.	Zumba 9- 10 a.m. Clase para Padres 9:30- 11 a.m. Yoga en Silla 10:30- 11:30 a.m. Cuánto es Demasiado (SPA & ENG) 11:30- 1 p.m.	¡Día de Disfraces en el CRC! Cardio Step 10- 11 a.m. Bailando para Todas Capacidades 11 a.m. - 12 p.m. Como Navegar el Sistema Medico 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.	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 AVE.,
LONG BEACH, CA
90805



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



562.256.9810
CommunityResourceCenterLA.org