



Community Resource Center



LYNWOOD
OCTOBER 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.		1 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. How to Check Your Blood Pressure 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.	2 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Getting a Flu Shot- What You Need to Know 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.	3 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English Helpful Parenting (Birth Control) 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.	4 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 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.	7 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Healing Through Forgiveness 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m	8 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 High Blood Pressure 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.	9 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. Diabetes Medication 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.	10 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish Helpful Parenting (Sexually Transmitted Infections) 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.	11 CENTER CLOSED
13 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.	14 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Understanding Arthritis: What Everyone Should Know 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m	15 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 Cholesterol 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.	16 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. Stress Management 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.	17 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English Helpful Parenting (Breast Cancer and Toxic Substance) 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.	18 CENTER CLOSED
20 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.	21 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Navigating Managed Care 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m	22 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. Fever in Young Children 2 - 3 p.m. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	23 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Manage COPD 2 - 3 p.m. Spa. Understanding Neurodevelopmental Disorders and Role of Caregivers 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.	24 Community Baby Shower Registration Required 10 a.m. - 1 p.m. Helpful Parenting (Domestic Violence) 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.	25 CENTER CLOSED
27 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.	28 Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Understanding Anger 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Taking Control of Anxiety 4 - 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m	29 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 Cooking 3 - 4:45 p.m. Oral Health and Hygiene 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	30 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Control Asthma 2 - 3 p.m. Spa. End Stage Renal Disease (ESRD) 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.	31 Helpful Parenting (Stress Management) 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.	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.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	CRC Sitio de Web	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. Cómo revisar su presión arterial 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 1	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Vacunación contra la gripe-lo que necesita saber 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. 2	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles Consejos útiles para padres (Anticonceptivos) 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. 3	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. 4
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. 6	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Sanando a través del perdón 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 7	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. Entendiendo la presión arterial alta 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 8	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. Medicamentos para la 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. 9	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español. Consejos útiles para padres (Infecciones de transmisión 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. 10	CENTRO CERRADO
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. 13	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Entendiendo la artritis: Lo que todos deben saber 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 14	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. Conozca el colesterol 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 15	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. El manejo del estrés 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. 16	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - ingles. Consejos útiles para padres (Cáncer de mama y sustancias tóxicas) 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. 17	CENTRO CERRADO
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. 20	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15p.m Usar la atención médica administrada 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. 21	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. Fiebre en niños pequeños 2 - 3 p.m. Esp. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Zumba 5 - 6 22	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Controlar la EPOC 2 - 3 p.m. Esp. Comprendiendo los trastornos de neurodesarrollo y rol de los cuidadores 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. 23	Baby Shower Comunitario Se requiere registro 10 a.m. - 1 p.m. Consejos útiles para padres (Violencia domestica) 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. 24	CENTRO CERRADO
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. 27	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m Entendiendo la ira 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Cómo tomar el control de la ansiedad 4 - 5 p.m. Esp. Salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m. 28	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. Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Salud e higiene oral 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6 29	Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Controlar el asma 2 - 3 p.m. Esp. Enfermedad renal en estado terminal (ESRD) 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. 30	Consejos útiles para padres (Manejo del estrés) 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. 31	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.

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