



SOUTH LOS ANGELES
OCTOBER
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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!	CalFresh Enrollment Services9 a.m. - 4 p.m. Breast Cancer & Toxic Substances9 - 10:30 a.m. Dance Fit 10110 - 11 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing12:45 - 1:45 p.m. Cooking with Purpose3:30 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10)4 - 5 p.m.	Zumba9 - 10 a.m. Your Health Can Be Less Toxic: Safer Products & Healthier Living (English)1 - 2 p.m. Your Health Can Be Less Toxic: Safer Products & Healthier Living (Spanish)2 - 3 p.m. Beginner Yoga4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin' Dance Fitness10 - 11 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing12:45 - 1:45 p.m.	CENTER CLOSED
Yoga9 - 10 a.m. Meditation & Healing10:15 - 11:15 a.m Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Chair Yoga4 - 5 p.m.	Covered California Enrollment Services10 a.m. - 4 p.m. Zumba9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4 - 10)4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services9 a.m. - 4 p.m. Dance Fit 10110 - 11 a.m. Learn More About CalFresh!10 - 11 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L. Circle3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4 - 10)4 - 5 p.m.	Zumba9 - 10 a.m. Your Health is a Priority: Healthy Lungs10:30 - 11:30 a.m. Beginner Yoga4 - 5 p.m.	Diaper Distribution10:30 a.m. - 4:30 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness10 - 11 a.m.	CENTER CLOSED
Yoga9 - 10 a.m. Meditation & Healing10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. One Year Anniversary: Paint & Sip!2 - 3 p.m. Chair Yoga4 - 5 p.m.	Covered California Enrollment Services10 a.m. - 4 p.m. Zumba9 - 10 a.m. One Year Anniversary: Member Tuesday!10 a.m. - 2 p.m. The Arts of Fruits & Vegetables10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10)4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services9 a.m. - 4 p.m. RCAC Meeting9 a.m. - 1 p.m. One Year Anniversary: Bingo!2 - 3 p.m. Cooking With Purpose3:30 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10)4 - 5 p.m.	Zumba9 - 10 a.m. Spooky Healthy Oral Snacks12 - 1 p.m. One Year Anniversary: Book Fair!4 - 5 p.m. Beginner Yoga4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin' Dance Fitness10 - 11 a.m. One Year Anniversary: Healthy Cooking Demonstration!12 - 2 p.m.	CENTER CLOSED
Yoga9 - 10 a.m. Meditation & Healing10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Chair Yoga4 - 5 p.m.	Covered California Enrollment Services10 a.m. - 4 p.m. Zumba9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10)4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services9 a.m. - 4 p.m. Diverse Families9 - 10:30 a.m. Dance Fit 10110 - 11 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L. Circle3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10)4 - 5 p.m.	Zumba9 - 10 a.m. Understanding & Building your Credit11:30 a.m. - 12:30 p.m. Beginner Yoga4 - 5 p.m.	Diaper Distribution9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness10 - 11 a.m. Center Closed3 - 5 p.m.	CENTER CLOSED
Yoga9 - 10 a.m. Meditation & Healing10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Chair Yoga4 - 5 p.m.	Covered California Enrollment Services10 a.m. - 4 p.m. Zumba9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10)4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services9 a.m. - 4 p.m. Dance Fit 10110 - 11 a.m. Balance & Stability11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing12:45 - 1:45 p.m. Learn More About CalFresh!2 - 3 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10)4 - 5 p.m.	Zumba9 - 10 a.m. Domestic Violence11 a.m. - 12 p.m. Beginner Yoga4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin' Dance Fitness10 - 11 a.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



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

OCTUBRE

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	SERVICIOS DEL CENTRO - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh Orientación para nuevos miembros *Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Cáncer del Seno y Sustancias Tóxicas 9 - 10:30 a.m. Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud Puede Ser Menos Tóxica: Productos Más Seguros y Una Vida Más Sana (Ingles) 1 - 2 p.m. Su Salud Puede Ser Menos Tóxica: Productos Más Seguros y Una Vida Más Sana (Español) 2 - 3 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m.	
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.	Servicios de Inscripción para Covered California 10 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 4 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. ¡Aprender más Sobre CalFresh! 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L Circle 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es una Prioridad: Pulmones Sanos 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Distribución de Pañales 10:30 a.m. - 4:30 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m.	
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. Primer Año Aniversario: ¡Clase de Pintura! 2 - 3 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m.	Servicios de Inscripción para Covered California 10 a.m. - 4 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Primer Año Aniversario: ¡Martes de Miembros! 10 a.m. - 2 p.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 4 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. RCAC Meeting 9 a.m. - 1 p.m. Primer Año Aniversario: ¡Bingo! 2 - 3 p.m. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Bocadillos Saludables y Festivos para la Salud Bucal 12 - 1 p.m. Primer Año Aniversario: ¡Feria de Libros! 4 - 5 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Primer Año Aniversario: ¡Una Demostración Para Cocinar Más Saludable! 12 - 2 p.m.	
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.	Servicios de Inscripción para Covered California 10 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 4 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Familias Diversas 9 - 10:30 a.m. Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L Circle 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Entendiendo y Construyendo Su Crédito 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Distribución de Pañales 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Centro Cerrado 3 - 5 p.m.	
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.	Servicios de Inscripción para Covered California 10 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 4 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. ¡Aprender más Sobre CalFresh! 2 - 3 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Violencia Doméstica 11 a.m. - 12 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.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