



INGLEWOOD

NOVEMBER

2025

Community Resource Center

| MONDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TUESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                       | THURSDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SATURDAY                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>BLUE</div><div>Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</div><div>GREEN</div><div>Appointment &amp; Registration required.</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div></div> <div>CRC Website</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>Inglewood Community Bookshelf (Ages 0 -15)</div> <div>Diaper Distribution</div> <div>PLEASE CALL before visiting for more information.</div>                                                               | <div>Metro L.I.F.E. Information &amp; Enrollment</div> <div>* A FREE 90 day pass</div> <div>* 20 free rides every month</div> <div>PLEASE CALL before visiting for more information.</div>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>Family Fitness Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div></div> <div>CENTER CLOSED</div>                                                                               |
| <div>Health Advocates Disability Assistance</div> <div>10 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Tai Chi</div> <div>10:30 - 11:30 a.m.</div> <div>Healthcare Navigation: Helping a Loved One with Diabetes</div> <div>11 a.m. - 12 p.m.</div> <div>CPR &amp; First Aid</div> <div>12:30 p.m. - 3:30 p.m. SPAN.</div> <div>Hip-Hop Step Class</div> <div>4 - 5 p.m.</div> <div>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</div> <div>4 - 5 p.m.</div> | <div>Medi-Cal Enrollments</div> <div>9 a.m. - 4:30 p.m.</div> <div>Boot Camp</div> <div>9:15 - 10 a.m.</div> <div>Family Sing (Ages 0 - 5)</div> <div>9:15 - 10 a.m.</div> <div>Kick Boxing</div> <div>10 - 11 a.m.</div> <div>Balance &amp; Stability</div> <div>11:10 a.m. - 12:10 p.m.</div> <div>Stress Management</div> <div>1:30 p.m. - 3 p.m.</div> <div>Pilates</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                 | <div>Yoga Therapy</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>Line Dancing</div> <div>1 - 2:30 p.m.</div> <div>Zumba</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                                          | <div>Blood Pressure Series</div> <div>9 - 11 a.m. SPAN.</div> <div>11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG.</div> <div>Yoga Therapy Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>CalFresh Assistance</div> <div>9 a.m. - 5 p.m.</div> <div>Tai Chi</div> <div>10:30 - 11:30 a.m.</div> <div>Beginners Line Dancing</div> <div>12 - 1:30 p.m.</div> <div>Pilates</div> <div>2 - 3 p.m.</div>                                                     | <div>Yoga Therapy</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>Little One &amp; Me (Ages 0 - 5)</div> <div>10 - 11 a.m.</div> <div>The Arts of Fruit and Vegetables</div> <div>10:30 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Line Dancing</div> <div>1 - 2:30 p.m.</div> <div>Zumba</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                             | <div>Family Fitness Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div></div> <div>CENTER CLOSED</div>                                                                               |
| <div>Tai Chi</div> <div>10:30 - 11:30 a.m.</div> <div>Healthcare Navigation: Preventing Diabetes Complications</div> <div>11 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Parent Education: Substance Abuse in Youth</div> <div>1:30 p.m. - 3 p.m.</div> <div>Hip-Hop Step Class</div> <div>4 - 5 p.m.</div> <div>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                                   | <div>VETERAN'S DAY</div> <div></div> <div>CENTER CLOSED</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>Yoga Therapy</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>Line Dancing</div> <div>1 - 2:30 p.m.</div> <div>Zumba</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                                          | <div>Blood Pressure Series</div> <div>9 - 11 a.m. SPAN.</div> <div>11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG.</div> <div>Yoga Therapy Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>CalFresh Assistance</div> <div>9 a.m. - 5 p.m.</div> <div>Tai Chi</div> <div>10:30 - 11:30 a.m.</div> <div>Beginners Line Dancing</div> <div>12 - 1:30 p.m.</div> <div>Pilates</div> <div>2 - 3 p.m.</div> <div>*CENTER CLOSED*</div> <div>3:15 - 5 p.m.</div> | <div>Yoga Therapy</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>Little One &amp; Me (Ages 0 - 5)</div> <div>10 - 11 a.m.</div> <div>Community Café: Meet Local Resources</div> <div>10 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Healthy Cooking</div> <div>10:30 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Line Dancing</div> <div>1 - 2:30 p.m.</div> <div>Zumba</div> <div>4 - 5 p.m.</div> | <div>Zumba</div> <div>8:15 - 9:00 a.m.</div> <div>Family Fitness Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>CPR &amp; First Aid</div> <div>9:30 a.m. - 12:30 p.m. ENG.</div> |
| <div>Community Baby Shower</div> <div>10 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Health Advocates Disability Assistance</div> <div>10 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Healthcare Navigation: Managing Blood Sugar During the Holidays</div> <div>11 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Hip-Hop Step Class</div> <div>4 - 5 p.m.</div> <div>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                    | <div>Medi-Cal Enrollments</div> <div>9 a.m. - 4:30 p.m.</div> <div>Boot Camp</div> <div>9:15 - 10 a.m.</div> <div>Family Sing (Ages 0 - 5)</div> <div>9:15 - 10 a.m.</div> <div>Kick Boxing</div> <div>10 - 11 a.m.</div> <div>Balance &amp; Stability</div> <div>11:10 a.m. - 12:10 p.m.</div> <div>Pilates</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                                            | <div>Yoga Therapy</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>Line Dancing</div> <div>1 - 2:30 p.m.</div> <div>Zumba</div> <div>4 - 5 p.m.</div> <div>Thanksgiving Craft for Kids (Ages 4-14)</div> <div>4 - 5 p.m.</div> | <div>Blood Pressure Series</div> <div>9 - 11 a.m. SPAN.</div> <div>11:30 a.m. - 1:30 p.m. ENG.</div> <div>Yoga Therapy Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>CalFresh Assistance</div> <div>9 a.m. - 5 p.m.</div> <div>Tai Chi</div> <div>10:30 - 11:30 a.m.</div> <div>Beginners Line Dancing</div> <div>12 - 1:30 p.m.</div> <div>Pilates</div> <div>2 - 3 p.m.</div>                                                     | <div>Yoga Therapy</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>Little One &amp; Me (Ages 0 - 5)</div> <div>10 - 11 a.m.</div> <div>The Arts of Fruit and Vegetables</div> <div>10:30 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Line Dancing</div> <div>1 - 2:30 p.m.</div> <div>Zumba</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                             | <div>Family Fitness Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div></div> <div>CENTER CLOSED</div>                                                                               |
| <div>Tai Chi</div> <div>10:30 - 11:30 a.m.</div> <div>Healthcare Navigation: Stress &amp; Blood Sugar: The Overlooked Connection</div> <div>11 a.m. - 12 p.m.</div> <div>Hip-Hop Step Class</div> <div>4 - 5 p.m.</div> <div>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12)</div> <div>4 - 5 p.m.</div>                                                                                                                                     | <div>Yoga Therapy Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div> <div>Medi-Cal Enrollments</div> <div>9 a.m. - 4:30 p.m.</div> <div>Boot Camp</div> <div>9:15 - 10 a.m.</div> <div>Kick Boxing</div> <div>10 - 11 a.m.</div> <div>Balance &amp; Stability</div> <div>11:10 a.m. - 12:10 p.m.</div> <div>Parent Education: Mental Health in Youth</div> <div>1:30 p.m. - 3 p.m.</div> <div>Pilates</div> <div>4 - 5 p.m.</div> | <div></div> <div>CENTER CLOSED</div> <div></div>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>Family Fitness Virtual</div> <div>9 - 10 a.m.</div>                                                                                                                    |

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

BE ACTIVE,

HEALTHY & INFORMED



2864 W. Imperial Hwy.

Inglewood, CA 90303



CENTER HOURS:

Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.

3rd Saturday Open 8:15 a.m. - 12:30 p.m.

All other Saturdays: Closed



310.330.3130

CommunityResourceCenterLA.org



INGLEWOOD  
NOVIEMBRE  
2025

Community Resource Center

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                           | SÁBADO                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>AZUL</div><div>Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</div><div>VERDE</div><div>Por cita y registro solamanete.</div></div>                                                                                                                                                                                                                       | <div></div> <div>CRC Sitio de Web</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>Biblioteca Comunitaria de Inglewood (0 - 5 años)</div> <div>Distribución de Pañales</div> <div>POR FAVOR LLAME antes de visitarnos para mas información.</div>                | <div>Metro L.I.F.E. Información e Inscripción</div> <div>* Un pase gratuito de 90 días<br/>* 20 viajes gratis al mes</div> <div>POR FAVOR LLAME antes de visitarnos para mas información.</div>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>Ejercicio Familiar Virtual<br/>9 - 10 a.m.</div> <div></div> <div>CENTRO CERRADO</div>                                                   |
| <div>Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud<br/>10 a.m. - 12 p.m.<br/>Tai Chi<br/>10:30 - 11:30 a.m.<br/>Navegación de Salud Médica: Cómo Ayudar a un ser Querido con Diabetes<br/>11 a.m. - 12 p.m.<br/>RCP y Primeros Auxilios<br/>12:30 p.m. - 3:30 p.m. ESP.<br/>Clase de Paso de Hip-Hop<br/>4 - 5 p.m.<br/>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)<br/>4 - 5 p.m.</div> | <div>Inscripciones de Medi-Cal<br/>9 a.m. - 4:30 p.m.<br/>Entrenamiento Intenso<br/>9:15 - 10 a.m.<br/>Cantar en Familia (0 - 5 años)<br/>9:15 - 10 a.m.<br/>Kick Boxing<br/>10 - 11 a.m.<br/>Equilibrio y Estabilidad<br/>11:10 a.m. - 12:10 p.m.<br/>Manejo del Estrés<br/>1:30 p.m. - 3 p.m.<br/>Pilates<br/>4 - 5 p.m.</div> | <div>Terapia de Yoga<br/>9 - 10 a.m.<br/>Baile en Línea<br/>1 - 2:30 p.m.<br/>Zumba<br/>4 - 5 p.m.</div>                                                                           | <div>Serie de Presión Arterial<br/>9 - 11 a.m. ESP.<br/>11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING.<br/>Terapia de Yoga Virtual<br/>9 - 10 a.m.<br/>Asistencia de CalFresh<br/>9 a.m. - 5 p.m.<br/>Tai Chi<br/>10:30 - 11:30 a.m.<br/>Baile en Línea para Principiantes<br/>12 - 1:30 p.m.<br/>Pilates 2 - 3 p.m.</div>                                            | <div>Terapia de Yoga<br/>9 - 10 a.m.<br/>Mi Pequeño y Yo (0 - 5 años)<br/>10 - 11 a.m.<br/>El Arte de las Frutas y Vegetales<br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/>Cocina Saludable<br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/>Baile en Línea<br/>1 - 2:30 p.m.<br/>Zumba<br/>4 - 5 p.m.</div>           | <div>Ejercicio Familiar Virtual<br/>9 - 10 a.m.</div> <div></div> <div>CENTRO CERRADO</div>                                                   |
| <div>Tai Chi<br/>10:30 - 11:30 a.m.<br/>Navegación de Salud Médica: Prevención de las Complicaciones de la Diabetes<br/>11 a.m. - 12 p.m.<br/>Abuso de Sustancias en los Jóvenes<br/>1:30 p.m. - 3 p.m.<br/>Clase de Paso de Hip-Hop<br/>4 - 5 p.m.<br/>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)<br/>4 - 5 p.m.</div>                                                              | <div>DÍA DE LOS VETERANOS</div> <div></div> <div>CENTRO CERRADO</div>                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>Terapia de Yoga<br/>9 - 10 a.m.<br/>Baile en Línea<br/>1 - 2:30 p.m.<br/>Zumba<br/>4 - 5 p.m.</div>                                                                           | <div>Serie de Presión Arterial<br/>9 - 11 a.m. ESP.<br/>11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING.<br/>Terapia de Yoga Virtual<br/>9 - 10 a.m.<br/>Asistencia de CalFresh<br/>9 a.m. - 5 p.m.<br/>Tai Chi<br/>10:30 - 11:30 a.m.<br/>Baile en Línea para Principiantes<br/>12 - 1:30 p.m.<br/>Pilates<br/>2 - 3 p.m.<br/>*CENTRO CERRADO*<br/>3:15 - 5 p.m.</div> | <div>Terapia de Yoga<br/>9 - 10 a.m.<br/>Mi Pequeño y Yo (0 - 5 años)<br/>10 - 11 a.m.<br/>Café Comunitario: Conozca sus Recursos Locales<br/>10 a.m. - 12 p.m.<br/>Cocina Saludable<br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/>Baile en Línea<br/>1 - 2:30 p.m.<br/>Zumba<br/>4 - 5 p.m.</div> | <div>Zumba<br/>8:15 - 9 a.m.<br/>Ejercicio Familiar Virtual<br/>9 - 10 a.m.<br/>RCP y Primeros Auxilios<br/>9:30 a.m. - 12:30 p.m. ING.</div> |
| <div>Baby Shower Comunitario<br/>10 a.m. - 12 p.m.<br/>Asistencia de SSI/SSDI Defensores de Salud<br/>10 a.m. - 12 p.m.<br/>Navegación de Salud Médica: Cómo Controlar el Azúcar en la Sangre Durante las Vacaciones<br/>11 a.m. - 12 p.m.<br/>Clase de Paso de Hip-Hop<br/>4 - 5 p.m.<br/>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)<br/>4 - 5 p.m.</div>                           | <div>Inscripciones de Medi-Cal<br/>9 a.m. - 4:30 p.m.<br/>Entrenamiento Intenso<br/>9:15 - 10 a.m.<br/>Cantar en Familia (0 - 5 años)<br/>9:15 - 10 a.m.<br/>Kick Boxing<br/>10 - 11 a.m.<br/>Equilibrio y Estabilidad<br/>11:10 a.m. - 12:10 p.m.<br/>Pilates<br/>4 - 5 p.m.</div>                                              | <div>Terapia de Yoga<br/>9 - 10 a.m.<br/>Baile en Línea<br/>1 - 2:30 p.m.<br/>Zumba<br/>4 - 5 p.m.<br/>Manualidad de Acción de Gracias para Niños (4-14 años)<br/>4 - 5 p.m.</div> | <div>Serie de Presión Arterial<br/>9 - 11 a.m. ESP.<br/>11:30 a.m. - 1:30 p.m. ING.<br/>Terapia de Yoga Virtual<br/>9 - 10 a.m.<br/>Asistencia de CalFresh<br/>9 a.m. - 5 p.m.<br/>Tai Chi<br/>10:30 - 11:30 a.m.<br/>Baile en Línea para Principiantes<br/>12 - 1:30 p.m.<br/>Pilates<br/>2 - 3 p.m.</div>                                        | <div>Terapia de Yoga<br/>9 - 10 a.m.<br/>Mi Pequeño y Yo (0 - 5 años)<br/>10 - 11 a.m.<br/>El Arte de las Frutas y Vegetales<br/>10:30 a.m. - 12 p.m.<br/>Baile en Línea<br/>1 - 2:30 p.m.<br/>Zumba<br/>4 - 5 p.m.</div>                                                         | <div>Ejercicio Familiar Virtual<br/>9 - 10 a.m.</div> <div></div> <div>CENTRO CERRADO</div>                                                   |
| <div>Tai Chi<br/>10:30 - 11:30 a.m.<br/>Navegación de Salud Médica: Estrés y Azúcar en la Sangre<br/>11 a.m. - 12 p.m.<br/>Clase de Paso de Hip-Hop<br/>4 - 5 p.m.<br/>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)<br/>4 - 5 p.m.</div>                                                                                                                                               | <div>Terapia de Yoga Virtual<br/>9 - 10 a.m.<br/>Inscripción de Medi-Cal<br/>9 a.m. - 4 :30 p.m.<br/>Entrenamiento Intenso<br/>9:15 - 10 a.m.<br/>Kick Boxing<br/>10 - 11 a.m.<br/>Equilibrio y Estabilidad<br/>11:10 a.m. - 12:10 p.m.<br/>Salud Mental en la Juventud<br/>1:30 p.m. - 3 p.m.<br/>Pilates<br/>4 - 5 p.m.</div>  | <div></div> <div>CENTRO CERRADO</div> <div></div>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>Ejercicio Familiar Virtual<br/>9 - 10 a.m.</div>                                                                                         |

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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

SEA ACTIVO,  
SALUDABLE E INFORMADO



2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303



HORARIO DEL CENTRO:  
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.  
3º sábado del mes abierto 8:15 a.m. - 12:30 p.m.  
Todos los demás sábados: Cerrado



310.330.3130  
activehealthyinformed.org