



SOUTH LOS ANGELES
NOVEMBER
2025

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
 CRC Website	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!			 CENTER CLOSED
Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Stress Management 9 - 10:30 a.m. Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L. Circle **Registration Required** 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Adult Weight Management (Spanish) 10:30 a.m. - 12 p.m. Health is Your Priority: Stroke Prevention & Recovery 10:30 - 11:30 a.m. Adult Weight Management (English) 12:30 - 2 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	Diaper Distribution 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Fluoride & Oral Health 12 - 1 p.m. The Bloom Collective Circle **Registration Required** 1 - 3 p.m.	DENTAL SCREENING EVENT  10AM - 2PM \$20 Gift Cards for participants
Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	VETERAN'S DAY  CENTER CLOSED	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Mental Health in Youth 9 - 10:30 a.m. Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. Cooking With Purpose 3:30 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Adult Weight Management (Spanish) 10:30 a.m. - 12 p.m. Navigating Menopause: Education, Support, & Empowerment 11 a.m. - 12 p.m. Adult Weight Management (English) 12:30 - 2 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	 CENTER CLOSED	HEALTH SCREENING EVENT  10AM - 2PM \$20 Gift Cards for participants
Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L. Circle **Registration Required** 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. Health is your Priority: Medication Management 10:30 - 11:30 a.m. Navigating Menopause: Education, Support, & Empowerment (English) 12 - 1 p.m. Navigating Menopause: Education, Support, & Empowerment (Spanish) 1 - 2 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	Diaper Distribution 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. L.A. Care Member Orientation *Receive a \$20 Grocery Store Gift Card per year 10 a.m. - 2 p.m. Center Closed 3 - 5 p.m.	 CENTER CLOSED
Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 1 - 2 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Hip-Hop Step Class 4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4-10) 4 - 5 p.m.	 CENTER CLOSED 		

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

NOVIEMBRE

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 CRC Website	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!		 CENTRO CERRADO	1
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.	3 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.	4 Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Manejo del Estrés 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 **Se Requiere Registro** 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	5 Zumba 9 - 10 a.m. Control de Peso Para Adultos (Español) 10:30 a.m. - 12 p.m. Su Salud es Una Prioridad; Prevención y Recuperación de un Derrame Cerebral 10:30 - 11:30 a.m. Control de Peso Para Adultos (Ingles) 12:30 - 2 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	6 Distribución de Pañales 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Fluoruro y Salud Bucal 12 - 1 p.m. Círculo del Colectivo Florecer **Se Requiere Registro** 1 - 3 p.m.	7 EVENTO DE REVISIÓN DENTAL  10AM - 2PM Tarjetas de Regalo de \$20 para Participantes
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.	10 DÍA DE LOS VETERANOS  CENTRO CERRADO	11 Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Salud Mental en Jóvenes 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.	12 Zumba 9 - 10 a.m. Control de Peso Para Adultos (Español) 10:30 a.m. - 12 p.m. Navegando la Menopausia: Educación, Apoyo y Empoderamiento 11 a.m. - 12 p.m. Control de Peso Para Adultos (Ingles) 12:30 - 2 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	13  CENTRO CERRADO	14 EVENTO DE EXAMEN DE SALUD  10AM - 2PM Tarjetas de Regalo de \$20 para Participantes
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.	17 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.	18 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. S.O.U.L. Circle **Se Requiere Registro** 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	19 Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad: Manejo de Medicamentos 10:30 - 11:30 a.m. Navegando la Menopausia: Educación, Apoyo y Empoderamiento (Ingles) 12 - 1 p.m. Navegando la Menopausia: Educación, Apoyo y Empoderamiento (Español) 1 - 2 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m.	20 Distribución de Pañales 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Orientación Para Miembros de L.A. Care *Reciba una tarjeta de regalo de \$20 por año* 10 a.m. - 2 p.m. Centro Cerrado 3 - 5 p.m.	21  CENTRO CERRADO
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. Movin' & Groovin' Clase de Baile 1 - 2 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m.	24 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.	25 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. Cocinado con Propósito 3:30 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m.	26	27 28 29  CENTRO CERRADO 	

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