



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY	
1 Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Health Advocates: Supplemental Security Income Assistance (SSI) 1—3 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		2 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Spa. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.		3 CalFresh Questions & Enrollment Support 9—4 p.m. Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30—3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 3:45—4:30 p.m. DMH: Stress Management 4—5 p.m. Eng. & Spa.		4 Physical Fitness 9—10 a.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.		5 Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads Demo 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class Demo 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.		6  CENTER CLOSED	
8 Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		9 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. CPR & First Aid (Ages 14+) Register at freecprla.com 1—4 p.m. Eng. Family Bingo Night 4—4:45 p.m.		10 CalFresh Questions & Enrollment Support 9—4 p.m. Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30—3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 3:45—4:30 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.		11 Physical Fitness 9—10 a.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Asthma 10—11:30 a.m. Man. Asthma 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.		12 Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads Demo 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class Demo 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.		13  CENTER CLOSED	
Merry and Bright Day		Pajamas Day		Cozy Day		Highlighter Day		Disney Magic Day			
15 Zumba 9—10 a.m. Diabetes Basics 10:15—11 a.m. Eng. & Spa. Zumba Gold 11:15—12:15 p.m. Resource Connection: DMH "Holiday Blues" 1—1:45 p.m. Eng. Resource Connection: DMH Holiday Blues" 2—2:45 p.m. Spa. Resource Connection: DMH "Holiday Blues" 3—3:45 p.m. Chi. Free Tutoring 3:30—4:30 p.m.		16 Yoga: Breathing & Stretching 9—10 a.m. CENTER CLOSED AT 10 A.M.		17 CalFresh Questions & Enrollment Support 9—4 p.m. Physical Fitness 9—10 a.m. Salsa Dance Aerobics 1:30—2:30 p.m. Salsa Dance Aerobics 2:30—3:30 p.m. Little Engineers: LEGO Build (4-16 years) 3:45—4:30 p.m. Resume & IT Support 3:45—4:45 p.m. Eng. & Spa.		18 Physical Fitness 9—10 a.m. Yoga: Breathing & Stretching 10—11 a.m. Chronic Obstructive Pulmonary Disease 10—11:30 a.m. Man. Chronic Obstructive Pulmonary Disease 1:30—3 p.m. Cant. Support Group w/ Department of Mental Health 2—4:30 p.m. Spa. Kids Arts & Crafts 3—4 p.m.		19 Zumba 9—10 a.m. The World of Juicing & Salads Demo 10:30—11:15 a.m. Eng. & Spa. Healthy Cooking Class Demo 11:30—1 p.m. Eng. & Spa. Kids Painting Class 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 3—4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4—5 p.m.		20  CENTER CLOSED	
22		23		24		25		26		27	
 CENTER CLOSED										 CENTER CLOSED	
29		30		31				Center Services: - Member Services - "Test and Go" Healthcare Kiosk - New Member Orientation - Enrollment Specialist - o Medical - o Covered CA - o CalFresh			
 CENTER CLOSED						BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.		 CRC Website			
All Services and Classes are FREE FOR EVERYONE!											

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



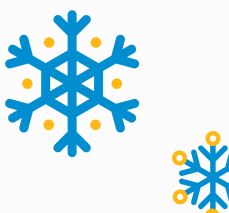
3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



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

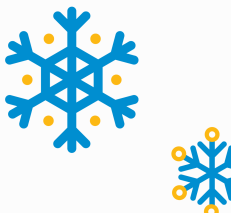


213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Health Advocates: Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) 1- 3 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	2 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registrese en freecprla.com 1—4 p.m. Esp. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	3 Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 3:45—4:45 p.m. DMH: Bienestar Emocional y Estrés 4—5 p.m. Ing. y Esp.	4 Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	5 Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable Demo 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	6 
8 Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	9 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. RCP y Primeros Auxilios (Anos 14+) Registrese en freecprla.com 1—4 p.m. Ing. Noches de Bingo en Familia 4—4:45 p.m.	10 Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 3:45—4:45 p.m. Curriculum y Soporte Tecnico 3:45—4:45 p.m Ing. y Esp.	11 Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Asma 10—11:30 a.m. Man. Asma 1:30—3 p.m. Cant. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidades para Niños 3—4 p.m.	12 Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable Demo 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	13 
15 Zumba 9—10 a.m. Conceptos Basicos de la Diabetes 10:15—11 a.m. Ing. y Esp. Zumba Dorado 11:15—12:15 p.m. Conexión de Recursos: DMH "Tristeza Navideña" 1—1:45 p.m. Ing. Conexión de Recursos: DMH "Tristeza Navideña" 2—2:45 p.m. Esp. Conexión de Recursos: DMH "Tristeza Navideña" 3—3:45 p.m. Chi. Tutoria Gratuita 3:30—4:30 p.m.	16 Yoga: Respiracion y Estiramiento 9—10 a.m. CENTRO CERRADO A LAS 10 A.M.	17 Preguntas y Ayuda para Inscripción de CalFresh 9—4 p.m. Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Baile de Salsa Aeróbico 1:30—2:30 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 2:30—3:30 p.m. Pequeños Ingenieros: Construcción con LEGO (4-16 años) 3:45—4:45 p.m. Curriculum y Soporte Tecnico 3:45—4:45 p.m. Ing. y Esp.	18 Entrenamiento Físico 9—10 a.m. Yoga: Respiracion y Estiramiento 10—11 a.m. Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica 10—11:30 a.m. Man. Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica 1:30—3 p.m. Man. Grupo de Apoyo con El Departamento de Salud Mental 2—4:30 p.m. Esp. Artes y Manualidadeparas Niños 3— 4 p.m.	19 Zumba 9—10 a.m. El Mundo de Jugos y Ensaladas Demo 10:30—11:15 a.m. Ing. y Esp. Cocina Saludable Demo 11:30—1 p.m. Ing. y Esp. Clase de Pintura para Niños 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 3—4 p.m. Baile de Salsa Aeróbico 4—5 p.m.	20 
22	23	24	25	26	27
 CENTRO CERRADO 					
29	30	31	Servicios Del Centro: - Servicios a los miembros - "Prueba y Listo" Quiosco de atención médica - Orientación para nuevos miembros - Servicios de Inscripción - Medi-Cal - Covered CA - CalFresh Todos los servicios y las clases son GRATIS ¡PARA TODOS!		



CENTRO CERRADO



AZUL

Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.

VERDE

Por cita y registro solamanete.





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



3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731



HORARIO DEL CENTRO
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sabado: CERRADO



213-428-1495
CommunityResourceCenterLA.org