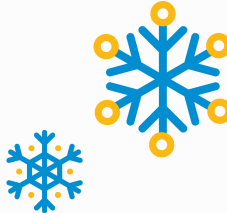
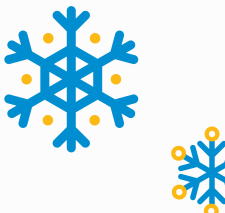
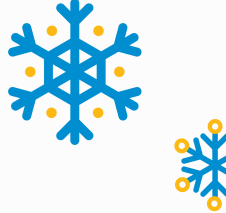




Community Resource Center



LYNWOOD
DECEMBER 2025

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY							
Member Mondays* 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.		1	Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Physical Activity and Wellness Circles 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		2	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. Whooping Cough 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.		3	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Building Trust and Healthy Communication 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Healthy Weight 2- 3 p.m. Spa. Healthy Snacks; Quick Tips for Parents 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.		4	 CENTER CLOSED		5	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
Member Mondays* 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.		8	Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Physical Activity and Wellness Circles 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		9	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. What are Sexually Transmitted Infections? 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.		10	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Creating a Safe and Stable Environment 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Quit Smoking 2- 3 p.m. Spa. Injury Prevention 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.		11	CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English Family Communication about Sexual Health 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.		12	 CENTER CLOSED		13
 CENTER CLOSED		15	Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m. Physical Activity and Wellness Circles 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Eat, Drink and be Healthy 4 - 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m		16	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. Autism in Adults 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Staying Healthy During the Holidays 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.		17	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. Bullying Prevention; Kindness, Acceptance, Inclusion 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.		18	Diverse Families 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.		19	 CENTER CLOSED		20
22		23		24		25		26		27							
 CENTER CLOSED 												 CENTER CLOSED					
29		30		31		Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m.		BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.		 CRC Website							
 CENTER CLOSED 						*L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending classes on Mondays 9- 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
*Lunes de Miembros 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.	1 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Círculo de bailoterapia 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	2 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. Tos ferina 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	3 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Construir confianza y una comunicación saludable 11:30 a.m - 12:30 p.m. Un peso saludable 2 - 3 p.m. Esp. Bocadillos saludables; Consejos rápidos para padres 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.	4	5 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.
*Lunes de Miembros 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.	8 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 12:15 p.m. Círculo de bailoterapia 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	9 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. ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual? 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 p.m.	10 Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Generar un ambiente seguro y estable 11:30 a.m - 12:30 p.m. Como parar de fumar 2 - 3 p.m. Esp. Prevención de lesiones 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.	11 RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles Comunicación familiar acerca de la salud sexual 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.	12
CENTRO CERRADO	15 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m Círculo de bailoterapia 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Comer, Beber y ser saludable 4 - 5 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	16 Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edades 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Autismo en adultos 2 - 3 p.m. Esp Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Mantenerse saludable durante los dias festivos 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6	17 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. Prevención de acoso; amabilidad, aceptación, inclusión 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 Relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.	18 Familias diversas 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.	19
CENTRO CERRADO	22	23	24	25	26
CENTRO CERRADO					
29	30	31	Servicios de inscripción para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de inscripción para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. *Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los lunes de 9- 4 p.m.	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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



HORARIO:
Lunes - Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.
Sábado: CERRADO



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org