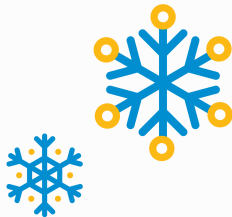
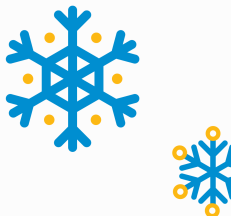




SOUTH LOS ANGELES
DECEMBER
2025

Community Resource Center

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY					
1		2		3		4		5		6					
Covered California Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. 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.		CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Substance Abuse for 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. 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: Preventing Impaired Driving 10:30 - 11:30 a.m. Diabetes Self - Management (Spanish) 11 a.m. - 12:30 p.m. Diabetes Self - Management (English) 1 - 2:30 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.		Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. What is Gingivitis? 1 - 2 p.m.							
8		9		10		11		12		13					
Covered California Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Yoga 9 - 10 a.m. METRO LIFE Enrollment 9:30 a.m. - 1 p.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.		CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Family Communication about Sexual Health 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. Basic First Aid (English) 11 a.m. - 12 p.m. Diabetes Self - Management (Spanish) 11 a.m. - 12:30 p.m. Basic First Aid (Spanish) 12 - 1 p.m. Diabetes Self - Management (English) 1 - 2:30 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.		Diaper Distribution 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Gun Safety & Violence Prevention Panel & Workshop **Registration Required** 1 - 3 p.m.							
15		16		17		18		19		20					
Covered California Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. Yoga 9 - 10 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Winter Wonderland: Cooking With Purpose 1 p.m. - 2:30 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. Holiday Children's Toy Drive 3- 5 p.m.		CalFresh Enrollment Services 9 a.m. - 4 p.m. RCAC Meeting 9 a.m. - 1 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: Holiday Blues & Mental Health 10:30 - 11:30 a.m. Diabetes Self - Management (Spanish) 11 a.m. - 12:30 p.m. Diabetes Self - Management (English) 1 - 2:30 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m. Adventures in Reading! (Ages 4 - 10) 4 - 5 p.m.		Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Center Closed 12 - 5 p.m.							
22		23		24		25		26		27					
 CENTER CLOSED 															
29		30		31											
 CENTER CLOSED 										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!		BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.		 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

DICIEMBRE

2025

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Servicios de Inscripción para Covered California 9 a.m. - 4 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. 1	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. 2	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Abuso de Sustancias 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. S.O.U.L. Circle **Se Requiere Registro** 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m. 3	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad: Prevención de Conducir Bajo la Influencia 10:30 - 11:30 a.m. Manejo del Diabetes (Español) 11 a.m. - 12:30 p.m. Manejo del Diabetes (Ingles) 1 - 2:30 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m. 4	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. ¿Qué es la Gingivitis? 1 - 2 p.m. 5	CENTRO CERRADO 6
Servicios de Inscripción para Covered California 9 a.m. - 4 p.m. Yoga 9 - 10 a.m. Inscripciones para METRO LIFE 9:30 a.m. - 1 p.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. 8	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. 9	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Cómo Hablar en Familia Sobre la Salud Sexual 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. 10	Zumba 9 - 10 a.m. Taller de Primeros Auxilios Básicos (Inglés) 11 a.m. - 12 p.m. Manejo del Diabetes (Español) 11 a.m. - 12:30 p.m. Taller de Primeros Auxilios Básicos (Español) 12 - 1 p.m. Manejo del Diabetes (Ingles) 1 - 2:30 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m. 11	Distribución de Pañales 9:30 a.m. - 3:00 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Panel y Taller Comunitario Sobre Seguridad con Armas de Fuego y Prevención de la Violencia **Se Requiere Registro** 1 - 3 p.m. 12	CENTRO CERRADO 13
Servicios de Inscripción para Covered California 9 a.m. - 4 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. Maravillas de Invierno: Cocinado con Propósito 1 p.m. - 2:30 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 15	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. Maravillas de Invierno: Fiesta de Juguetes para Niños 3- 5 p.m. 16	Servicios de Inscripción para CalFresh 9 a.m. - 4 p.m. Reunión RCAC 9 a.m. - 1 p.m. S.O.U.L Circle **Se Requiere Registro** 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m. 17	Zumba 9 - 10 a.m. Su Salud es Una Prioridad: Manejo de su Salud Mental Durante las Fiestas 10:30 - 11:30 a.m. Manejo del Diabetes (Español) 11 a.m. - 12:30 p.m. Manejo del Diabetes (Ingles) 1 - 2:30 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. ¡Aventuras Con Libros! (4 -10 años) 4 - 5 p.m. 18	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Centro Cerrado 12 - 5 p.m. 19	CENTRO CERRADO 20
22	23	24	25	26	27
CENTRO CERRADO					CENTRO CERRADO
29	30	31			
CENTRO CERRADO			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!	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	QR Code CRC Website

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