



Calendar grid with columns for MONDAY through SATURDAY and rows for dates 2-7, 9-14, 16-21, 23-28, and 30-31. Each cell contains a list of activities and their times. Includes 'CENTER CLOSED' notices for several dates and a QR code for the 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+)

BE ACTIVE, HEALTHY & INFORMED

5599 ATLANTIC AVE., LONG BEACH CA, 90805



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



562.256.9810 communityresourcecenterla.org



Calendar grid with columns for LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, and SÁBADO. Each cell contains activity details, dates, and times. Includes special notices like 'DÍA DE CÉSAR CHÁVEZ' and 'SERVICIOS DIARIOS'.

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



Table with 7 columns: ចន្ទ, អង្គារ, ពុធ, ព្រហស្បតិ៍, សុក្រ, សៅរ៍. Rows contain dates and event details for various services like CalFresh, CPR, and Medi-Cal.

ចំនួនអ្នកចូលរៀនមានកំណត់ (ចុះឈ្មោះមុន ទទួលបានមុន)។ ថ្នាក់រៀនអាចផ្លាស់ប្តូរ កំណត់ពេលទៀងវិញ ឬការលុបចោលដោយមិនមានការជូនដំណឹងជាមុនឡើយ។

សកម្ម មានសុខភាពល្អ និងមានព័ត៌មាន



LUNES	MARTES	MIYERKULES	HUWEBES	BIYERNES	SABADO
<p>Oryentasyon para sa Bagong Miyembro ng L.A. Care 9 a.m. - 12 p.m. Klase para sa Kaalaman sa Presyon ng Dugo (Spa) 10 a.m. - 12 p.m. Yoga sa Upuan 2 - 3 p.m.</p>	<p>Pagpapatala sa CalFresh 9 a.m. - 5 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Klase para sa Kaalaman sa Presyon ng Dugo (Eng) 11 a.m. - 1 p.m. Ehersisyong Pampalakas 12 - 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Kahalagahan ng Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	<p>Pamamahala ng Galit (Virtual) 10 - 11 a.m. Teknolohiya ng Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Soundbath 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. Klase ng Pagiging Magulang 9:30 - 11 a.m. Yoga sa Upuan 10:30 - 11:30 a.m. Pighati, Pagdadalamhati at Katatagan 11:30 a.m. - 1 p.m. Ang Iyong mga Opsyon sa Panganganak 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ehersisyo para sa Puso 9:30 - 10:30 a.m. Pagsasayaw para sa Lahat ng Kakayahan 11 a.m. - 12 p.m. Pagsusuri at Paggamot sa Colon Cancer 11 a.m. - 12 p.m. Sayaw na Pang-cardio 12 - 1 p.m. Pag-uunat 1 - 2 p.m. Klase sa Pampamilyang Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	 <p>SARADO ANG CENTER</p>
<p>CPR (Eng) Magparehistro sa freecprla.com 9:30 a.m. - 12:30 p.m. Klase para sa Kaalaman sa Presyon ng Dugo (Spa) 10 a.m. - 12 p.m. Mga Tagapagtaguyod ng Kalusugan Tulong para sa May Kapansanan ng SSI/SSDI 1:15 - 3 p.m. Yoga sa Upuan 2 - 3 p.m.</p>	<p>Pagpapatala sa CalFresh 9 a.m. - 5 p.m. Zumba 9 - 10 a.m. Mga Halaga ng Seksualidad (Eng) 11 a.m. - 1 p.m. Klase para sa Kaalaman sa Presyon ng Dugo (Eng) 11 a.m. - 1 p.m. Ehersisyong Pampalakas 12 - 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Kahalagahan ng Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	<p>Pamamahala ng Galit (Virtual) 10 - 11 a.m. Teknolohiya ng Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m. S.O.U.L Circle 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. Klase ng Pagiging Magulang 9:30 a.m. - 11 a.m. Yoga sa Upuan 10:30 - 11:30 a.m. Pag-unawa sa mga Sakit sa Pagkabalisa 11:30 a.m. - 1 p.m. Pagpili ng Sistema ng Pang-emergency na Alerto 3 - 4 p.m. Mga Hakbang sa Kaginhawahan sa Panganganak at Pagbubuntis 4 - 5 p.m.</p>	<p>Pagpapatala sa Metro Life 9 a.m. - 2 p.m. Ehersisyo para sa Puso 9:30 - 10:30 a.m. Pagsasayaw para sa Lahat ng Kakayahan 11 a.m. - 12 p.m. Sayaw na Pang-cardio 12 - 1 p.m. Pag-uunat at Liksi 1 - 2 p.m. Klase sa Pampamilyang Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	 <p>SARADO ANG CENTER</p>
<p>Oryentasyon para sa Bagong Miyembro ng L.A. Care 9 a.m. - 12 p.m. Pamamahala sa Hika 11 a.m. - 12:30 p.m. Pagluluto para sa Lahat ng Kakayahan 12 - 1 p.m. Yoga sa Upuan 2 - 3 p.m. Kalusugan ng Bibig 3 - 4 p.m.</p>	<p>Pagpapatala sa CalFresh 9 a.m. - 2 p.m. Mga Halaga ng Seksualidad (Spa) 10 - 11 a.m. Mga Trigger ng Hika English 10 - 11 a.m. Spanish 11 a.m. - 12 p.m. Ehersisyong Pampalakas 12 - 1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Kahalagahan ng Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	<p>Pamamahala ng Galit (Virtual) 10 - 11 a.m. Magbasa gamit ang Libby 10:15 - 11 a.m. Teknolohiya ng Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Yoga 1:30 - 2:30 p.m. Sining para sa mga Nasa Tamang Gulang 3 - 4:30 p.m. Paghinto sa Pagdurugo 5:30 - 7 p.m.</p>	<p>Klase sa Pagiging Magulang 9:30 a.m. - 11 a.m. Yoga sa Upuan 10:30 - 11:30 a.m. Karahasan sa Pamilya: Kaalaman, Pag-iwas at Katatagan 11:30 a.m. - 1 p.m. Ang Ika-4 na Trimester 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>Pagpapatala sa Metro Life 9 a.m. - 2 p.m. Ehersisyo para sa Puso 9:30 - 10:30 a.m. Pagsasayaw para sa Lahat ng Kakayahan 11 a.m. - 12 p.m. Kaalaman sa HIV/AIDS 11 a.m. - 12 p.m. Sayaw na Pang-cardio 12 - 1 p.m. Pag-uunat at Liksi 1 - 2 p.m. Klase sa Pampamilyang Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	 <p>SARADO ANG CENTER</p>
<p>CPR (Eng) Magparehistro sa freecprla.com 9:30 a.m. - 12:30 p.m. Yoga sa Upuan 2 - 3 p.m. Mga Kasanayan para Kumita ng Pera 3 - 4 p.m.</p>	<p>Pagpapatala sa CalFresh 9 a.m. - 5 p.m. Zumba 9-10 a.m. Ehersisyong Pampalakas 12-1 p.m. 1:15 - 2:15 p.m. Kahalagahan ng Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	<p>Pamamahagi ng Diaper 9 a.m. - 5 p.m. Pamamahala ng Galit (Virtual) 10 - 11 a.m. Teknolohiya ng Google 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Zumba 9 - 10 a.m. Klase sa Pagiging Magulang 9:30 a.m. - 11 a.m. Yoga sa Upuan 10:30 - 11:30 a.m. Kaalaman, Paggamot at Paggaling para sa Depresyon 11:30 a.m. - 1 p.m. Pangangalaga sa Bagong Silang 4 p.m. - 5 p.m.</p>	<p>Pagpapatala sa Metro Life 9 a.m. - 2 p.m. Ehersisyo para sa Puso 9:30 - 10:30 a.m. Pagsasayaw para sa Lahat ng Kakayahan 11 a.m. - 12 p.m. Mga Bagong Update sa Pangangalagang Pangkalusugan 11 a.m. - 12 p.m. Sayaw na Pang-cardio 12 - 1 p.m. Pag-uunat at Liksi 1 - 2 p.m. Klase sa Pampamilyang Pagluluto 3 - 4 p.m.</p>	 <p>SARADO ANG CENTER</p>
<p>Oryentasyon para sa Bagong Miyembro ng L.A. Care 9 a.m. - 12 p.m. Yoga sa Upuan 2 - 3 p.m. Exhibit para sa Kalusugan ng Colon 3 p.m. - 4:30 p.m.</p>	 <p>ARAW NI CÉSAR CHÁVEZ SARADO ANG CENTER</p>	<p>Pagpapatala sa Medi-Cal *Tumawag para Makapagpa-appointment* Lunes-Biyernes 9 a.m. - 4 p.m.</p>	 <p>MGA SERBISYO NG CENTER - Mga Serbisyo para sa Miyembro at Mga Serbisyo sa Pagpapatala • Medi-Cal, Medicare, Covered California, at CalFresh • L.A. Care Oryentasyon ng Bagong Miyembro ANG LAHAT NG SERBISYO AT KLASSE AY LIBRE PARA SA LAHAT!</p>	 <p>BLUE Maging Kwalipikado para sa Programang My Rewards for a Healthy Life o Aking mga Gantimpala para sa Malusog na Pamumuhay. GREEN Kinakailangan ang Appointment at Pagpaparehistro.</p>	 <p>Website ng CRC</p>

Limitado ang espasyo sa klase (first come, first served). Ang mga klase ay maaaring magbago, ma-reschedule o ikansela nang walang abiso. Nagbibigay ng pangangasiwa sa bata habang pumapasok ka sa klase. (Edad na 4 pataas). Dapat magsuot ng naaangkop na sapatos para sa mga klase sa fitness.

MAGING AKTIBO, MALUSOG, AT MAY KAALAMAN

