



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Nutrition and Exercise 2 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Eng./Spa. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Eng./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. Eng./Spa.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 3 Nutrition and Exercise 11 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Spa. 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.	Fitness for Seniors and People with Disabilities 4 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Eng./Spa Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Managing Life Stressors 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Arts and Crafts for Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrition and Exercise 5 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing (Ages 0-5) 10 - 10:45 a.m. Eng./Spa. Shingles (Herpes Zoster) 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3-4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Eng./Spa.	Values and Sexualities 6 3:30 - 5 p.m. Eng./Spa. Arts and Crafts for Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m. Eng./Spa. Aunt Flo's Arrival: Understanding Your Period 4 - 5 p.m. Eng.	CPR/First Aid (Ages 14+) 7 10 a.m. - 1 p.m. Spanish Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Mindful Meditation 11:30 - 12:30 p.m. Spa.
Nutrition and Exercise 9 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Eng./Spa. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Eng./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. Eng./Spa	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 10 Nutrition and Exercise 11 a.m.-12:30 p.m. Eng./Spa Diabetes 11 a.m.- 12:15 p.m. Eng./Spa Physical Activity and Wellness Circles 3 - 4 p.m. Spa. Mindful Meditation 3 - 4 p.m. Spa. Salsa Dance 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.	Fitness for Seniors and People with Disabilities 11 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Eng./Spa. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Stress Management 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Arts and Crafts for Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrition and Exercise 12 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing (Ages 0-5) 10 - 10:45 a.m. Eng./Spa. The Impact of Trauma 11:30 a.m - 12:30 p.m. Eng./Spa Control Your Asthma 2 - 3 p.m. Eng./Spa What is Anger? 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3-4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Eng./Spa.	CPR/First Aid (Ages 14+) 13 10 a.m. - 1 p.m. English Family Communication About Sexual Health 3:30 - 5 p.m. Eng./Spa. Arts and Crafts for Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.	
Nutrition and Exercise 16 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Eng./Spa. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Eng./Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3 p.m. Spa. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Relax Using Art 4 - 5 p.m. Eng./Spa	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 17 Nutrition and Exercise 11 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Spa 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.	Fitness for Seniors and People with Disabilities 18 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Eng./Spa. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Forgiveness 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Arts and Crafts for Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Blood Pressure Screenings 19 10 a.m. - 3:30 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing 10 - 10:45 a.m. Healing Generational Cycles 11:30 - 12:30 p.m. Eng./Spa. The Dangers with Mosquitoes* 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance 4 - 5 p.m. Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Eng./Spa.	Diverse Families 20 3:30 - 5 p.m. Eng./Spa. Arts and Crafts for Kids (Ages 6-12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.	
Nutrition and Exercise 23 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Eng./Spa. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Eng./Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3 p.m. Spa. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Fighting Stress Through Art 4 - 5 p.m. Eng./Spa	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 24 Nutrition and Exercise 11 a.m. - 12:30 p.m. Eng/Spa 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. Emergency Preparedness 4 - 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.	Developmental Screenings 10-12 p.m. 25 Fitness for Seniors and People with Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read 10 - 11 a.m. Eng./Spa. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Emotional Wellbeing 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Eliminating Sodium 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrition and Exercise 26 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing (Ages 0-5) 10 - 10:45 a.m. Eng./Spa. Breastfeed Your Baby 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Mental Health and Stigma 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance 4 - 5 p.m. Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Eng./Spa.	Arts and Crafts for Kids (Ages 6-12) 27 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 4 - 5 p.m.	
Nutrition and Exercise 30 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. Eng./Spa. The Arts of Fruits and Vegetables 1 - 2 p.m. Eng./Spa. The World of Juicing and Salads 2 - 3 p.m. Spa. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m.	CÉSAR CHÁVEZ DAY 31 	*Member Wednesdays* LA CARE and Blue Shield Promise Members Will Receive a Raffle Ticket for Attending Classes on Wednesdays 9 - 4 p.m. *We Will be Raffling off (10) Gift Cards for Our Class on "The Dangers With Mosquitoes"		CENTER SERVICES - Member Services and Enrollment Services • Medi-Cal, Medicare, Covered California, & CalFresh • L.A. Care New Member Orientation 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 (Ages4+). 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
Sunday: Closed

 310.661.3000
communityresourcecenterla.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
Nutrición y ejercicio 2 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Clase de lectura (Edad 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1 - 2 p.m. Ing./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. Ing./Esp.	Zumba 3 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 a.m. - 12:30 p.m. Ing./Esp. Diabetes 11 a.m. - 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.	Actividad física para personas de la tercera edad 4 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Ing./Esp. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Cómo manejar los factores estresantes de la vida 2 - 3 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Arte para niños 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y ejercicio 5 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Zóster (Herpes zóster) 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3 - 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Relajación a través del arte 5 - 6 p.m. Ing./Esp.	Valores y sexualidad 6 3:30 - 5 p.m. Ing./Esp. Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Ing./Esp. La llegada de la tía Flo: entendiendo tu menstruación 4 - 5 p.m. Ing.	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 7 10 a.m. - 1 p.m. Español Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Meditación consciente 11:30 - 12:30 p.m. Esp.	
Nutrición y ejercicio 9 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Clase de lectura (Edad 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1 - 2 p.m. Ing./Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Curacion a través del arte 4 - 5 p.m. Ing./Esp.	Zumba 10 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 a.m. - 12:30 p.m. Ing./Esp. Diabetes 11 a.m. - 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. Ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.	Actividad física para personas de la tercera edad 11 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Ing./Esp. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. El manejo del estrés 2 - 3 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. Arte para niños 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y ejercicio 12 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Familia cantando 10-10:45 a.m. Ing./Esp. El impacto del trauma 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Ing./Esp. Cómo controlar el asma 2 - 3 p.m. Ing./Esp. ¿Qué es la ira? 3 - 4 p.m. Pilates en familia 3 - 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Relajación a través del arte 5 - 6 p.m. Ing./Esp.	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 13 10 - 1 p.m. - Ingles Comunicación familiar sobre la salud sexual 3:30 - 5 p.m. Ing./Esp. Artes para niños (Edad 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.		
Nutrición y ejercicio 16 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Clase de lectura (Edad 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1 - 2 p.m. Ing./Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Relajese utilizando el arte 4 - 5 p.m. Ing./Esp.	Zumba 17 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 a.m. - 12:30 p.m. Ing./Esp. Diabetes 11 a.m. - 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.	Actividad física para personas de la tercera edad 18 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m. Ing./Esp. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. El perdón 2 - 3 p.m. Ing./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.	Exámenes de presión arterial 19 10 a.m. - 3:30 p.m. Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Familia cantando 10-10:45 a.m. Sanando ciclos generacionales 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Los peligros de los mosquitos* 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3 - 4 p.m. Baile de salsa 4 - 5 p.m. Relajación a través del arte 5 - 6 p.m. Ing./Esp.	Familias diversas 20 3:30 - 5 p.m. Ing./Esp. Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.		
Nutrición y ejercicio 23 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Clase de lectura (Edad 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1 - 2 p.m. Ing./Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Combatiendo el estrés por medio del arte 4 - 5 p.m. Ing./Esp.	Zumba 24 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 a.m. - 12:30 p.m. Ing./Esp. Diabetes 11 a.m. - 12:15 p.m. Círculo de bailoterapia 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Preparación para Emergencias 4 - 5 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio 5 - 6 p.m.	Evaluación del desarrollo 25 10 a.m. - 12 p.m. Actividad física 10 - 11 a.m. Clase de lectura 10 - 11 a.m. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Bienestar emocional 2 - 3 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable 3 - 4:45 p.m. Esp. La Eliminación de Sodio 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrición y ejercicio 26 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Familia cantando 10-10:45 a.m. Amamanta a tu bebé 2 - 3 p.m. Ing./Esp. Salud mental y estigma 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3 - 4 p.m. Baile de salsa 4 - 5 p.m. Relajación a través del arte 5 - 6 p.m. Ing./Esp.	Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 27 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.		
Nutrición y ejercicio 30 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Clase de lectura (Edad 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. El arte de las frutas y vegetales 1 - 2 p.m. Ing./Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m.		*Miercoles de Miembros* Miembros de LA CARE y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir clases los miercoles de 9 a.m. - 4 p.m. *Se sortearán (10) tarjetas de regalo para nuestra clase sobre 'Los peligros de los mosquitos'.		SERVICIOS DIARIOS Servicios para Miembros y Servicios de Inscripción <ul style="list-style-type: none"> • Medi-Cal, Medicare, Covered California, y CalFresh • Orientación para nuevos miembros de L.A. Care TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON ¡GRATIS PARA TODOS!		

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 a Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.
Sábado: Cerrado
Domingo: Cerrado

 310.661.3000
communityresourcecenterla.org