



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Member Orientation 2 *Receive a \$20 Grocery Store Gift Card per Year* Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m. Medi-Cal & Covered CA Enrollment Services Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday 9 a.m.-5p.m. Member Services Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m. English - CPR, AED & First Aid (14+) 2 - 5 p.m.</p>	<p>Gentle Yoga (Beginner) 3 9:15 - 10:15 a.m. Active Yoga (Intermediate) 10:30 - 11:30 a.m. English/Spanish - Weight Management (18+) 10:45 - 11:45 a.m. English - Cooking Matters (14+) 12 - 1:30 p.m. Zumba (14+) (Beginner) 1:45 - 2:45 p.m.</p>	<p>CalFresh Application Assistance 4 9 a.m. - 5 p.m. Korean - Developmental Screenings 9:30 a.m.- 4:00 p.m. Spanish - Personal Development 9:15 - 10:15 a.m. Prenatal & Postnatal Yoga (Beginner) *Receive a free pack of diapers after class* 9:45 - 10:45 a.m. Spanish - Cooking Matters (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m. Weight Training (14+) (Intermediate) 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>Low Impact Zumba (14+) (Beginner) 5 9 - 10 a.m. Zumba Step (14+) (Intermediate) 10:10 - 11:10 a.m. Dance Aerobics (Beginner) (14+) 11:25 a.m. - 12:15 p.m. Dance Aerobics (Intermediate) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Sound Therapy for Emotional Wellness (18+) (Beginner) 6 9 - 10 a.m Restorative Yin Yoga (18+) (Intermediate) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Member Orientation 9 *Receive a \$20 Grocery Store Gift Card per Year* Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m. Medi-Cal & Covered CA Enrollment Services Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday 9 a.m.-5p.m. Member Services Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m. Spanish - CPR, AED & First Aid (14+) 2 - 5 p.m.</p>	<p>Gentle Yoga (Beginner) 10 9:15 - 10:15 a.m. Active Yoga (Intermediate) 10:30 - 11:30 a.m. English/Spanish - Weight Management (18+) 10:45 - 11:45 a.m. Spanish - Let's Talk About High Blood Pressure 2 of 4 11:45 a.m. - 12:45 p.m. English - Cooking Matters (14+) 12 - 1:30 p.m. Spanish - Live Healthy with Diabetes 1 of 4 12:45 - 1:45 p.m. Zumba (14+) (Beginner) 1:45 - 2:45 p.m.</p>	<p>CalFresh Application Assistance 11 9 a.m. - 5 p.m. Korean - Developmental Screenings 9:30 a.m.- 4:00 p.m. Spanish - Personal Development 9:15 - 10:15 a.m. Prenatal & Postnatal Yoga (Beginner) *Receive a free pack of diapers after class* 9:45 - 10:45 a.m. Spanish - Cooking Matters (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m. Weight Training (14+) (Intermediate) 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>Low Impact Zumba (14+) (Beginner) 12 9 - 10 a.m. Zumba Step (14+) (Intermediate) 10:10 - 11:10 a.m. Dance Aerobics (Beginner) (14+) 11:25 a.m. - 12:15 p.m. Dance Aerobics (Intermediate) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Sound Therapy for Emotional Wellness (18+) (Beginner) 13 9 - 10 a.m Restorative Yin Yoga (18+) (Intermediate) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Member Orientation 16 *Receive a \$20 Grocery Store Gift Card per Year* Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m. Medi-Cal & Covered CA Enrollment Services Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday 9 a.m. - 5 p.m. Member Services Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>RCAC 4 Meeting 17 10:00 a.m. - 12:30 p.m. Adult Craft: Spring Paper Lanterns (18+) 10:00 a.m. - 11:00 a.m. English - Cooking Matters (14+) 12 - 1:30 p.m. Zumba (14+) (Beginner) 1:45 - 2:45 p.m. Gentle Yoga (Beginner) 2:00 - 3:00 p.m. Active Yoga (Intermediate) 3:10 - 4:10 p.m.</p>	<p>CalFresh Application Assistance 18 9 a.m. - 5 p.m. Korean - Developmental Screenings 9:30 a.m.- 4:00 p.m. Spanish - Personal Development 9:15 - 10:15 a.m. Prenatal & Postnatal Yoga (Beginner) *Receive a free pack of diapers after class* 9:45 - 10:45 a.m. Spanish - Cooking Matters (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m. Weight Training (14+) (Intermediate) 12:30 - 1:30 p.m. Metro LIFE - Informational Session 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Low Impact Zumba (14+) (Beginner) 19 9 - 10 a.m. Zumba Step (14+) (Intermediate) 10:10 - 11:10 a.m. Dance Aerobics (Beginner) (14+) 11:25 a.m. - 12:15 p.m. Dance Aerobics (Intermediate) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Sound Therapy for Emotional Wellness (18+) (Beginner) 20 9 - 10 a.m Restorative Yin Yoga (18+) (Intermediate) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Member Orientation 23 *Receive a \$20 Grocery Store Gift Card per Year* Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m. Medi-Cal & Covered CA Enrollment Services Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday 9 a.m. - 5 p.m. Member Services Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>Gentle Yoga (Beginner) 24 9:15 - 10:15 a.m. Active Yoga (Intermediate) 10:30 - 11:30 a.m. English/Spanish - Weight Management (18+) 10:45 - 11:45 a.m. Spanish - Let's Talk About High Blood Pressure 3 of 4 11:45 a.m. - 12:45 p.m. English - Cooking Matters (14+) 12 - 1:30 p.m. Spanish - Live Healthy with Diabetes 2 of 4 12:45 - 1:45 p.m. Zumba (14+) (Beginner) 1:45 - 2:45 p.m.</p>	<p>CalFresh Application Assistance 25 9 a.m. - 5 p.m. Korean - Developmental Screenings 9:30 a.m.- 4:00 p.m. Metro LIFE Enrollment Assistance 9:30 a.m. - 2:30 p.m. Spanish - Personal Development 9:15 - 10:15 a.m. Spanish - Cooking Matters (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m. Weight Training (14+) (Intermediate) 12:30 - 1:30 p.m. English/Spanish - Tenants Rights Legal Clinic 4:30 - 5 p.m. Register 5 - 7 p.m. Clinic</p>	<p>Low Impact Zumba (14+) (Beginner) 26 9 - 10 a.m. Zumba Step (14+) (Intermediate) 10:10 - 11:10 a.m. Dance Aerobics (Beginner) (14+) 11:25 a.m. - 12:15 p.m. Dance Aerobics (Intermediate) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Sound Therapy for Emotional Wellness (18+) (Beginner) 27 9 - 10 a.m Restorative Yin Yoga (18+) (Intermediate) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Member Orientation 30 *Receive a \$20 Grocery Store Gift Card per Year* Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m. Medi-Cal & Covered CA Enrollment Services Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday 9 a.m. - 5 p.m. Member Services Monday to Friday 9 a.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>CÉSAR CHÁVEZ DAY 31 </p>		<p>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!</p>	<p>BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.</p>	

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

 1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006



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



213.428.1457
communityresourcecenterla.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Orientación Para Miembro*Reciba tarjeta de \$20 de Supermercado por Año* Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal y Covered CA Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios Para Miembro Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Inglés - RCP y Primeros Auxilios (14+) 2 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Suave (Principiante) 9:15 - 10:15 a.m.</p> <p>Yoga Activo (Intermedio) 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Inglés/Español Control de Peso (18+) 10:45 - 11:45 a.m.</p> <p>Inglés - Cocina Saludable (14+) 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Zumba (14+) (Principiante) 1:45 - 2:45 p.m.</p>	<p>Asistencia para Aplicaciones de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Coreano - Exámenes de Desarrollo 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Español - Superación Personal 9:15 - 10:15 a.m.</p> <p>Yoga Prenatal y Postnatal (Principiante) *Recibe un Paquete de Pañales Gratis Después de Clase* 9:45 - 10:45 a.m.</p> <p>Español - Cocina Saludable (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Ejercicio de Resistencia (14+) (Intermediante) 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>Bajo Impacto Zumba (14+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Zumba Step (14+) (Intermediante) 10:10 - 11:10 a.m.</p> <p>Baile Aerobico (Principiante) (14+) 11:25 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Baile Aerobico (Intermediante) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Terapia de Sonido para Bienestar Emocional (18+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Yin Yoga Restaurativo (18+) (Intermediante) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Orientación Para Miembro*Reciba tarjeta de \$20 de Supermercado por Año* Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal y Covered CA Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios Para Miembro Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Español - RCP y Primeros Auxilios (14+) 2 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Suave (Principiante) 9:15 - 10:15 a.m.</p> <p>Yoga Activo (Intermedio) 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Inglés/Español - Control de Peso (18+) 10:45 - 11:45 a.m.</p> <p>Español - Hay Que Hablar Sobre la Presión Alta 2 de 4 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p>Inglés - Cocina Saludable (14+) 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Español - Vivir Bien con Diabetes 1 de 4 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba (14+) (Principiante) 1:45 - 2:45 p.m.</p>	<p>Asistencia para Aplicaciones de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Coreano - Exámenes de Desarrollo 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Español - Superación Personal 9:15 - 10:15 a.m.</p> <p>Yoga Prenatal y Postnatal (Principiante) *Recibe un Paquete de Pañales Gratis Después de Clase* 9:45 - 10:45 a.m.</p> <p>Español - Cocina Saludable (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Ejercicio de Resistencia (14+) (Intermediante) 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>Bajo Impacto Zumba (14+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Zumba Step (14+) (Intermediante) 10:10 - 11:10 a.m.</p> <p>Baile Aerobico (Principiante) (14+) 11:25 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Baile Aerobico (Intermediante) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Terapia de Sonido para Bienestar Emocional (18+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Yin Yoga Restaurativo (18+) (Intermediante) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Orientación Para Miembro*Reciba tarjeta de \$20 de Supermercado por Año* Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal y Covered CA Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios Para Miembros Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>Reunión RCAC 4 10:00 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Manualidades Para Adultos: Faroles de Papel de Primavera (18+) 10:00 a.m. - 11:00 a.m.</p> <p>Inglés - Cocina Saludable (14+) 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Zumba (14+) (Principiante) 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>Yoga Suave (Principiante) 2:00 - 3:00 p.m.</p> <p>Yoga Activo (Intermedio) 3:10 p.m. - 4:10 p.m.</p>	<p>Asistencia para Aplicaciones de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Coreano - Exámenes de Desarrollo 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Español - Superación Personal 9:15 - 10:15 a.m.</p> <p>Yoga Prenatal y Postnatal (Principiante) *Recibe un Paquete de Pañales Gratis Después de Clase* 9:45 - 10:45 a.m.</p> <p>Español - Cocina Saludable (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Ejercicio de Resistencia (14+) (Intermediante) 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Metro LIFE - Sesión Informativa 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Bajo Impacto Zumba (14+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Zumba Step (14+) (Intermediante) 10:10 - 11:10 a.m.</p> <p>Baile Aerobico (Principiante) (14+) 11:25 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Baile Aerobico (Intermediante) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Terapia de Sonido para Bienestar Emocional (18+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Yin Yoga Restaurativo (18+) (Intermediante) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Orientación Para Miembro*Reciba tarjeta de \$20 de supermercado por año* Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal y Covered CA Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios Para Miembro Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p>	<p>Yoga Suave (Principiante) 9:15 - 10:15 a.m.</p> <p>Yoga Activo (Intermedio) 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Inglés/Español - Control de Peso (18+) 10:45 - 11:45 a.m.</p> <p>Español - Hay Que Hablar Sobre la Presión Alta 3 de 4 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p>Inglés - Cocina Saludable (14+) 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Español - Vivir Bien con Diabetes 2 de 4 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Zumba (14+) (Principiante) 1:45 - 2:45 p.m.</p>	<p>Asistencia para Aplicaciones de CalFresh 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Asistencia de Inscripción a Metro LIFE 9:30 - 2:30 p.m.</p> <p>Coreano - Exámenes de Desarrollo 9:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Español - Superación Personal 9:15 - 10:15 a.m.</p> <p>Español - Cocina Saludable (14+) 10:45 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Ejercicio de Resistencia (14+) (Intermediante) 12:30 - 1:30 p.m.</p> <p>Inglés/Español - Clínica Legal de Derechos del Inquilino 4:30 - 5 p.m. Registro 5 - 7 p.m. Clinica</p>	<p>Bajo Impacto Zumba (14+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Zumba Step (14+) (Intermediante) 10:10 - 11:10 a.m.</p> <p>Baile Aerobico (14+) (Principiante) 11:25 a.m. - 12:15 p.m.</p> <p>Baile Aerobico (Intermediante) (14+) 12:25 - 1:20 p.m.</p>	<p>Terapia de Sonido para Bienestar Emocional (18+) (Principiante) 9 - 10 a.m.</p> <p>Yin Yoga Restaurativo (18+) (Intermediante) 10:15 - 11:15 a.m.</p>	
<p>Orientación Para Miembro*Reciba tarjeta de \$20 de Supermercado por Año* Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p> <p>Servicios de Inscripción a Medi-Cal y Covered CA Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes 9 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Servicios Para Miembro Lunes a Viernes 9 a.m. - 4:30 p.m.</p>			<p>SERVICIOS DIARIOS Servicios para Miembros y Servicios de Inscripción</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medi-Cal, Medicare, Covered California, y CalFresh • Orientación para nuevos miembros de L.A. Care <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON ¡GRATIS PARA TODOS!</p>	<p>AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>VERDE Por cita y registro solamane.</p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>

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