



L.A. Care.

Community
Resource Center



Lincoln Heights
FEBRUARY 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Member Monday's The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Healthy Cooking for Adults 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m. 2	Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. Loteria: Cards & Connection 2 - 2:45 p.m. Healthy Relationships (GC) 3 - 4 p.m. 3	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Active Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m. 4	Zumba 9 - 10 a.m. Dance Light & Lively 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m. 5	Eliminating Sodium 11 a.m. - 12 p.m. Imagination Station: Builder Kids Club 3:45 - 4:45 p.m. CRC Creative Hearts Club 3:45 - 4:45 p.m. 6	 CENTER CLOSED
Member Monday's The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Healthy Cooking for Adults 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m. L.A. Care & Blue Shield Promise Member Monday: Crafting a Heart 3 - 4 p.m. 9	Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. CPR & First Aid (ENGLISH) (Ages 14 and over) Register at freecprla.org 1 - 4 p.m. Coping with Stress (GC) 3 - 4 p.m. 10	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Active Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m. 11	Zumba 9 - 10 a.m. Dance Light & Lively 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m. 12	Cardiovascular Disease 11 a.m. - 12 p.m. Kids Craft: Valentines Day 3:45 - 4:45 p.m. CRC Creative Hearts Club 3:45 - 4:45 p.m. 13	 CENTER CLOSED
 PRESIDENT'S DAY CENTER CLOSED 16	Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. Coffee with a Taste of Community (GC) 2 - 3:30 p.m. Urban Moons: Spray Can Art 3 - 4 p.m. 17	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Active Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m. 18	Zumba 9 - 10 a.m. Dance Light & Lively 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m. 19	Discipline and Good Health 11 a.m. - 12 p.m. Understand Menopause (GC) (CANTONESE) (了解更年期) 1:30 - 3 p.m. Imagination Station Builders Kids Club 3:45 - 4:45 p.m. CRC Creative Hearts Club 3:45 - 4:45 p.m. 20	 CENTER CLOSED
Member Monday's The World of Juicing & Salads 9 - 10 a.m. Healthy Cooking for Adults 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m. 23	Dance & Feel the Beat 10:30 - 11:30 a.m. CPR & First Aid (SPANISH) (Ages 14 and over) Register at freecprla.org 1 - 4 p.m. Positive Reinforcement (GC) 3 - 4 p.m. 24	Gentle Yoga 9 - 10 a.m. Storytime & Crafts (Ages 4-8, but all ages are welcome) 10 - 11 a.m. Active Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Dance Chair Exercise 3 - 4 p.m. Rhythm Aerobics 4 - 5 p.m. 25	Zumba 9 - 10 a.m. Dance Light & Lively 10 - 11 a.m. The Art of Fruits & Vegetables 1 - 2 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 4+) 4 - 5 p.m. 26	Milo's Free Food Market (while supplies last) 10 a.m. - 12 p.m. Adult Cooking Club 1 - 2 p.m. Hypertension Management (GC) (CANTONESE) (高血壓管理) 1:30 - 3 p.m. 27	 CENTER CLOSED
Medi-Cal Enrollment Tuesday & Thursday 9 a.m. - 4 p.m. CalFresh Enrollment Tuesday - Thursday 9 a.m. - 4 p.m. Member Services Monday - Friday 10:30 - 11:30 a.m. Grab N Go Food Pantry Monday - Friday 9 a.m. - 4 p.m.	On Mondays from 9 a.m. to 4 p.m., L.A. Care and Blue Shield Promise members (only) will receive one raffle ticket for each class attended. Winners will be notified by phone.	Classes in ORANGE are fun and engaging classes designed especially for kids ages 4 and up - unless otherwise noted next to the class name! Qualify for the My Rewards for a Healthy Life program	 BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required. ALL CLASSES AND SERVICES ARE FREE FOR EVERYONE!	This month, we are celebrating: - Black History Month - American Heart Month - Teen Dating Violence Awareness Month - Lunar New Year 	 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 (Ages4+). Must wear appropriate shoes for fitness classes.

BE ACTIVE,
HEALTHY & INFORMED



2430 N. Broadway
Los Angeles, CA 90031



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



213.294.2840
communityresourcecenterla.org



L.A. Care.

Community Resource Center



Lincoln Heights FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Lunes de Miembros El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable para Adultos 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m. 2	Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. Lotería : Cartas y Conexiones 2 - 2:45 p.m. Relaciones Saludables (GC) 3 - 4 p.m. 3	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m. 4	Zumba 9 - 10 a.m. Baila Ligero y Alegre 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m. 5	La Eliminacion de Sodio 11 a.m. - 12 p.m. Estación de la Imaginación: Club de Niños Constructores 3:45 - 4:45 p.m. Club de Corazones Creativos 3:45 - 4:45 p.m. 6	CENTRO CERRADO 7
Lunes de Miembros El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable para Adultos 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m. Lunes para Miembros de L.A. Care y Blueshield Promise: Creando un Corazon 3 - 4 p.m. 9	Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (INGLES) (Edad 14 años y mas) Registrarse en freecprla.org 1 - 4 p.m. Manejo del Estrés (GC) 3 - 4 p.m. 10	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m. 11	Zumba 9 - 10 a.m. Baila Ligero y Alegre 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m. 12	Cuidado Personal 11 a.m. - 12 p.m. Artes y Manualidades para Niños: Día de San Valentin 3:45 - 4:45 p.m. Club de Corazones Creativos 3:45 - 4:45 p.m. 13	CENTRO CERRADO 14
DÍA DE LOS PRESIDENTES CENTRO CERRADO 16	Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. Cafesito con Sabor Comunitario (GC) 2 - 3:30 p.m. Lunas Urbanas: Arte con Aerosol 3 - 4 p.m. 17	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m. 18	Zumba 9 - 10 a.m. Baila Ligero y Alegre 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m. 19	La Disciplina y Buena Salud 11 a.m. - 12 p.m. Entendiendo la Menopausia (Cantonés)(了解更年期) 1:30 - 3 p.m. Estación de la Imaginación: Club de Niños 3:45 - 4:45 p.m. Club de Corazones Creativos 3:45 - 4:45 p.m. 20	CENTRO CERRADO 21
Lunes de Miembros El Mundo de Jugos y Ensaladas 9 - 10 a.m. Cocinando Saludable para Adultos 10:15 - 11:45 a.m. Zumba 12 - 1 p.m. 23	Baila y Siente el Ritmo 10:30 - 11:30 a.m. RCP y Primeros Auxilios (ESPAÑOL) (Edad 14 años y mas) Registrarse en freecprla.org 1 - 4 p.m. Refuerzo Positivo (GC) 3 - 4 p.m. 24	Yoga Suave 9 - 10 a.m. Hora de Cuentos y Manualidades (Edades 4-8, pero todos son bienvenidos) 10:30 - 11:30 a.m. Yoga Activo 10:30 - 11:30 a.m. Ejercicio de Baile en Silla 3 - 4 p.m. Baila y Goza 4 - 5 p.m. 25	Zumba 9 - 10 a.m. Baila Ligero y Alegre 10 - 11 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 1 - 2 p.m. Cocinando Saludable para Niños (Edades 4+) 4 - 5 p.m. 26	El Mercado de Alimentos Gratuitos de Milo (hasta agotar existencias) 10 a.m. - 12 p.m. Club de Cocina para Adultos 1 - 2 p.m. Manejo de la Hipertensión (Cantonés) (高血壓管理) 1:30 - 3 p.m. 27	CENTRO CERRADO 28
Inscripciones de Medi-Cal Martes y Jueves 9 a.m. - 4 p.m. Inscripciones de CalFresh Martes, Miércoles y Jueves 9 a.m. - 4 p.m. Servicio al Miembro Lunes - Viernes 9 a.m. - 4 p.m. Despensa de Alimentos Para Llevar Lunes - Viernes 9 a.m. - 4 p.m.	Los lunes, de 9 a.m. a 4 p.m., los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por cada clase a la que asistan. Los ganadores serán notificados por teléfono.	ANARANJADO Clases divertidas y atractivas diseñadas especialmente para niños de 4 años en adelante al menos que se indique lo contrario junto al nombre de la clase. Califica para el programa mis recompensas por una vida sana.	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Solo con cita previa y registro. ¡TODAS LAS CLASES Y SERVICIOS SON GRATIS PARA TODOS!	Este mes estamos celebrando: Mes de la Historia Afroamericana Mes del Corazón Mes de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo Adolescente Año Nuevo Lunar	QR CODE 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



2430 N. Broadway
Los Angeles, CA 90031



HORARIO
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sábado: Cerrado



213.294.2840
communityresourcecenterla.org