



Community Resource Center



LYNWOOD
JANUARY 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3
BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	CRC Website	Medi-Cal Enrollments (Mon - Fri) 9 a.m. - 4 p.m. CalFresh Enrollments (Tuesdays) 9 a.m. - 4 p.m. *L.A. Care and Blue Shield Promise members will receive a raffle ticket for attending classes on Tuesdays 9- 4 p.m. *We will raffle \$20 gift cards if you attend this class.	HAPPY NEW YEAR CENTER CLOSED	CENTER CLOSED	CENTER CLOSED
5	6	7	8	9	10
CENTER CLOSED	CENTER CLOSED	CENTER CLOSED	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Prevention and Early Intervention 11:30 a.m. - 12:30 p.m. 10 Tips to a Great Plate 3- 4 p.m. Spa. Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	Cervical Cancer Prevention 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	CENTER CLOSED
Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. 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. Spa.	Member Tuesdays* Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. 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 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Preventing Falls at Home; Tips for Safety 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Building Emotional Resilience and Self- Worth 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Healthy Blood Pressure 2- 3 p.m. Spa. Is Your Teen Vaping? 3- 4 p.m. Spa. Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	Anemia 10 - 11 a.m. English Anemia 1 - 2 p.m. Spanish Birth Control 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m. Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Spanish Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Mindful Meditation 11:30 - 12:30 p.m. Spa.
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
MLK DAY CENTER CLOSED	Member Tuesdays* Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. 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 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. End Stage Renal Disease 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Fun Arts and Crafts for Kids(Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Blood Pressure Screenings 10 - 3:30 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Immigration, Adaptation and Resilience 3- 4 p.m. Spa. Family Pilates (Ages 6 +) 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - English Sexually Transmitted Infections 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	CENTER CLOSED
Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 11:15 a.m. - 12:15 p.m. The Arts of Fruits and Vegetables 1- 2 p.m. 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. Spa.	Member Tuesdays* Zumba 9:30 -10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 - 12:30 p.m. 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. Physical Activity 4 - 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m	Developmental Screenings 10 a.m. - 12 p.m. Fitness for Seniors and People With Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Yoga 11 - 12 p.m. Lead Poisoning 2 - 3 p.m. Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Managing Stress 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Family Sing (Ages 0-5) 10-10:45 a.m. Control Your COPD 2- 3 p.m. Spa. Substance Use Disorder 3 - 4 p.m. Spa. Family Pilates 3 - 4 p.m. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Personal Improvement and Relaxation Through Art 5 - 6 p.m. Spa.	Breast Cancer and Toxic Substances 3:30 - 5 p.m. Fun Arts and Crafts for Kids (Ages 6 -12) 3:30 - 4 p.m. Healthy vs. Unhealthy Relationships 4 - 5:30 p.m Healthy Cooking for Kids (Ages 6 -12) 4 - 5 p.m.	CENTER CLOSED
26	27	28	29	30	31

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



3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262



CENTER HOURS:
Monday - Friday: 9 a.m. - 6 p.m.
Saturday: CLOSED



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO													
						1		2		3													
AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.		CRC Sitio de Web		Servicios de inscripción para Medi-Cal (Lunes - Viernes) 9 a.m. - 5 p.m. Servicios de inscripción para CalFresh (Martes) 9 a.m. - 4 p.m. *Miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir una clase los martes de 9- 4 p.m. *Sortearemos trajetas de regalo de \$20 si asistes a esta clase.		FELIZ AÑO NUEVO CENTRO CERRADO		CENTRO CERRADO		CENTRO CERRADO													
5		6		7		8		9		10													
CENTRO CERRADO		CENTRO CERRADO		CENTRO CERRADO		Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Prevención e intervención temprana 11:30 a.m - 12:30 p.m. 10 Consejos para lograr un gran plato 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 Relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.		Prevención del cáncer cervical 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4 - 5 p.m.		CENTRO CERRADO													
Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. 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. Esp. El mundo de los jugos y ensaladas 2 - 3 p.m. Esp. Zumba Gold 3 - 3:45 p.m. Curacion a traves del arte 4 - 5 p.m. Esp.		12		*Martes de Miembros Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 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		13		Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Prevención de caídas en casa; consejos para la seguridad 2 - 3 p.m. 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.		14		Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Desarrollar la resiliencia emocional y la autoestima 11:30 a.m - 12:30 p.m. Presión arterial saludable 2- 3 p.m. Spa. ¿Su hijo adolescente vapea? 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.		15		Anemia 10 - 11 a.m. Ingles Anemia 1 - 2 p.m. Español Métodos anticonceptivos 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6 - 12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12)		16		RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 a.m. - 1 p.m. - Español. Yoga 10:30 - 11:30 a.m. Meditación consciente 11:30 - 12:30 p.m. Esp.		17	
19		*Martes de Miembros Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 - 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		20		Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Enfermedad renal en estado terminal 2 - 3 p.m. 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.		21		Exámenes de presión arterial 10 - 3:30 p.m. Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Inmigración adaptación y resiliencia 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.		22		RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 10 - 1 p.m. - Ingles Infecciones de transmisión sexual 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.		23		CENTRO CERRADO		24			
DÍA DE MARTIN LUTHER KING CENTRO CERRADO		26		*Martes de Miembros Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrición y ejercicio 11 - 12:30 p.m. Diabetes 11 a.m. -12:15 p.m Círculo de bailoterapia 3 - 4 p.m. Esp. Meditación consciente 3 - 4 p.m. Esp. Actividad Física 4 - 5 p.m. Esp. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Entrenamiento y ejercicio de escultura corporal 5 - 6 p.m.		27		Evaluación del desarrollo 10 a.m. - 12 p.m. Actividad física para personas de la tercera edad y discapacidades 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10 - 11 a.m Yoga 11 - 12 p.m. Envenenamiento por plomo 2 - 3 p.m. Esp Cocina saludable 3- 4:45 p.m. Esp. Manejando el estrés 4 - 5 p.m. Esp. Zumba 5 - 6		28		Nutrición y ejercicio 10 - 11:30 a.m. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Controla tu EPOC 2 - 3 p.m. Esp. Trastorno de consumo de sustancias 3 - 4 p.m. Esp. Pilates en familia 3- 4 p.m. Baile de salsa aeróbicos 4 - 5 p.m. Superación y relajación personal a través del arte 5 - 6 p.m. Esp.		29		Cáncer del seno y sustancias tóxicas 3:30 - 5 p.m. Artes y manualidades para niños (Edades 6-12) 3:30 - 4 p.m. Relaciones saludables vs. relaciones no saludables 4 - 5:30 p.m. Cocina saludable para niños (Edades 6-12) 4 - 5 p.m.		30		CENTRO CERRADO		31	

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 - Viernes: 9 a.m. - 6 p.m.
Sábado: CERRADO



310.661.3000
CommunityResourceCenterLA.org