



L.A. Care.

Community
Resource Center



Lynwood
FEBRUARY 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
2 Nutrition and Exercise 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.	3 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 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.	4 Fitness for Seniors and People with Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Eng./Spa Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Lead Screening in Children 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.	5 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing (Ages 0-5) 10 - 10:45 a.m. Eng./Spa. Bronchitis and Other Cough Illnesses in Adults 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.	6 Domestic Violence 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.	7 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.
9 Nutrition and Exercise 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	10 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. Nutrition and Exercise 11 a.m.-12:30 p.m. Eng./Spa 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.	11 Fitness for Seniors and People with Disabilities 10 - 11 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Eng./Spa. Yoga 11 a.m. - 12 p.m. Fatty Liver Disease 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	12 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing (Ages 0-5) 10 - 10:45 a.m. Eng./Spa. Preventing Cancer 2 - 3 p.m. Eng./Spa What are Sexually Transmitted Infections? 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.	13 CPR/First Aid (Ages 14+) 10 a.m. - 1 p.m. English Stress Management 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.	14 
16 	17 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 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.	18 RCAC 6 Meeting 9 a.m. - 1 p.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Eng./Spa. Navigating Managed Care 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.	19 Blood Pressure Screenings 10 a.m. - 3:30 p.m. Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing 10 - 10:45 a.m. Creating Pathways to Opportunity 11:30 - 12:30 p.m. Complementary and Alternative Medicine 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.	20 Substance Abuse in Youth 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.	21 
23 Nutrition and Exercise 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	24 Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 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. Home Safety 4 - 5 p.m. Spa. Salsa Dance Aerobics 4 - 5 p.m. Fitness and Body Sculpting 5 - 6 p.m.	25 Developmental Screenings 10-12 p.m. 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. Know Your After- Hours Care Options 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Healthy Cooking 3 - 4:45 p.m. Spa. Discipline and Good Health 4 - 5 p.m. Spa. Zumba 5 - 6 p.m.	26 Nutrition and Exercise 10 - 11:30 a.m. Eng./Spa. Family Sing (Ages 0-5) 10 - 10:45 a.m. Eng./Spa. Promoting Leadership and Positive Identity Formation 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Eng./Spa. Control Your Diabetes 2 - 3 p.m. Eng./Spa. Health Resources 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.	27 Mental Health in Youth 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.	28 
	Member Tuesdays LA CARE and Blue Shield Promise Members Will Receive a Raffle Ticket for Attending Classes on Tuesdays 9 - 4 p.m.				

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



L.A. Care.

Community
Resource Center



Lynwood
FEBRERO 2026

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 9:30 - 10:30 a.m. 3 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. Prueba de detección de plomo para niños 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. Bronquitis y otros padecimientos que incluyen tos, en adultos 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.	Violencia doméstica 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. Cocina saludable para niños (Edades 6 - 12) 4-5 p.m.	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 traves del arte 4-5 p.m. Ing./Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 10 Nutrición y ejercicio 11 a.m. - 12:30 p.m. Ing./Esp. 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 11 10 - 11 a.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10-11 a.m. Ing./Esp. Yoga 11 a.m. -12 p.m. Enfermedad del hígado graso 2-3 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable 3-4:45 p.m. Esp. Zumba 5-6 p.m.	Nutrición y ejercicio 12 10 - 11:30 a.m. Ing./Esp. Familia cantando (Edades 0-5) 10-10:45 a.m. Ing./Esp. Prevenir el cáncer 2-3 p.m. Ing./Esp. ¿Que son las infecciones de transmisión sexual? 3-4 p.m. 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. Ing./Esp.	RCP/Primeros auxilios (Edades 14+) 13 10 - 1 p.m. - Ingles Manejo del estrés 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.	
	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 16 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.	Reunión del RCAC 6 17 9 a.m. - 1 p.m. Clase de lectura (Edad 0-5) 10-11 a.m. Ing./Esp. Usar la atención médica administrada 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 18 10 a.m. - 3:30 p.m. Nutrición y ejercicio 10-11:30 a.m. Ing./Esp. Familia cantando 10-10:45 a.m. Caminos hacia la oportunidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Medicina complementaria y alternativa 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.	Abuso de sustancias en jóvenes 19 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 estres por medio del arte 4-5 p.m. Ing./Esp.	Zumba 9:30 - 10:30 a.m. 24 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. Seguridad en el Hogar 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. Opciones de atención médica 2-3 p.m. Ing./Esp. Cocina saludable 3-4:45 p.m. Esp. La disciplina y la buena salud 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. Promover la formación de una identidad positiva 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Controla tu diabetes 2-3 p.m. Ing./Esp. Recursos de salud 3-4 p.m. Pilates en familia 3-4 p.m. Baile de salsa 4-5 p.m. Relajación personal a través del arte 5-6 p.m. Ing./Esp.	Salud mental en jóvenes 27 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.	
	Martes de Miembros Miembros de LA CARE y Blue Shield Promise recibirán un boleto de rifa por asistir clases los martes de 9 a.m. - 4 p.m.		AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Solo con cita previa y registro.	SERVICIOS DIARIOS Servicios para Miembros y Servicios de Inscripción • 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!	 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



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