



L.A. Care.

Community Resource Center



SOUTH LOS ANGELES FEBRUARY 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
2 Yoga 9 - 10 a.m. Weight Management (Eng) 9:30 - 11 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Weight Management (Spa) 11:30 a.m. - 1 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	3 Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m.	4 Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. Adventures in Reading! 3:30 - 4:30 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m.	5 Zumba 9 - 10 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Health is Your Priority: Cholesterol Control 10:30 - 11:30 a.m. What's Really in Your Food? Learn to Read Labels 12 - 1 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	6 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m.	7 CENTER CLOSED
9 METRO LIFE Enrollment 9 a.m. - 1 p.m. Yoga 9 - 10 a.m. Weight Management (Eng) 9:30 - 11 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Weight Management (Spa) 11:30 a.m. - 1 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	10 Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Be My BINGO - Mate 3:30 - 4:30 p.m.	11 Stress Management ** \$20 Grocery Gift Card** 9 - 10:30 a.m. Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L Circle ** Registration Required ** 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! 3:30 - 4:30 p.m.	12 Zumba 9 - 10 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m Valentine's Day Paint & Sip 11 a.m. - 12:30 p.m. Living with Heart Failure 1 - 2:30 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	13 Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Know Your Numbers: A Free Glucose Screening ** \$20 Grocery Gift Card** 1:30 - 3:30 p.m.	14 CENTER CLOSED
16 PRESIDENT'S DAY CENTER CLOSED	17 Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m.	18 Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. Adventures in Reading! 3:30 - 4:30 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m.	19 Zumba 9 - 10 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Health is Your Priority: Heart Health 10:30 - 11:30 a.m. Eliminating Sodium 12 - 1 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	20 L.A. Care Member Orientation ** \$20 Grocery Gift Card ** 10 a.m. - 2 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Young Children & Oral Health 1 - 2 p.m. Center Closed 3 - 5 p.m.	21 CENTER CLOSED
23 Yoga 9 - 10 a.m. Weight Management (Eng) 9:30 - 11 a.m. Meditation & Healing 10:15 - 11:15 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Weight Management (Spa) 11:30 a.m. - 1 p.m. Chair Yoga 4 - 5 p.m.	24 Zumba 9 - 10 a.m. The Arts of Fruits & Vegetables 10:30 - 11:30 a.m. Beginner Line Dancing 12:30 - 2 p.m. Cooking with Purpose 3:30 - 5 p.m.	25 Domestic Violence Workshop ** \$20 Grocery Gift Card ** 9 - 10:30 a.m. Dance Fit 101 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L Circle * Registration Required * 3 - 4 p.m. Adventures in Reading! 3:30 - 4:30 p.m.	26 Zumba 9 - 10 a.m. Lap Read (Ages 0-5) 10 - 11 a.m. Cardiovascular Disease 12 - 1 p.m. Beginner Yoga 4 - 5 p.m.	27 METRO LIFE Enrollment 9 a.m. - 1 p.m. Diaper Distribution 9:30 a.m. - 3 p.m. L.A. Care Member Orientation ** \$20 Grocery Gift Card ** 10 a.m. - 2 p.m. Movin' & Groovin' Dance Fitness 10 - 11 a.m. Balance & Stability 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditation & Healing 12:45 - 1:45 p.m.	28 CENTER CLOSED
Covered California Enrollment Services every Monday between 9a.m. - 4 p.m.	CalFresh Enrollment Services every Wednesday between 9a.m. - 4 p.m.	Medi-Cal Enrollment Services Monday - Friday 9a.m. - 4 p.m.	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!	BLUE Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program. GREEN Appointment & Registration required.	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



5710 Crenshaw BLVD
Los Angeles CA, 90043



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



213-428-1410
SoLACRC@lacare.org
CommunityResourceCenterLA.org



L.A. Care.

Community Resource Center



SUR DE LOS ÁNGELES FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Yoga 9 - 10 a.m. Control de Peso (Ing) 9:30 - 11 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Control de Peso (Esp) 11:30 a.m. - 1 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 2	Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. 3	Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. ¡Aventuras Con Libros! 3:30 - 4:30 p.m. Cocinando con Propósito 3:30 - 5 p.m. 4	Zumba 9 - 10 a.m. Clase de Lectura (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Su Salud es Una Prioridad: Control del Colesterol 10:30 - 11:30 a.m. ¿Qué hay Realmente en su Comida? Aprenda a leer las Etiquetas 12 - 1 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. 5	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. 6	CENTRO CERRADO
Inscripciones para METRO LIFE 9 a.m. - 1 p.m. Yoga 9 - 10 a.m. Control de Peso (Ing) 9:30 - 11 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Control de Peso (Esp) 11:30 a.m. - 1 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 9	Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. BINGO de San Valentín 3:30 - 4:30 p.m. 10	Manejo del Estrés ** Tarjeta de regalo de \$20 ** 9 - 10:30 a.m. Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L Circle ** Se Requiere Registro ** 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! 3:30 - 4:30 p.m. 11	Zumba 9 - 10 a.m. Clase de Lectura (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Clase de Pintura de San Valentín 11 a.m. - 12:30 p.m. Viviendo con Insuficiencia Cardíaca 1 - 2:30 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. 12	Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30p.m. Conozca sus Niveles: Examen Gratuito de Glucosa *Tarjeta de regalo de \$20* 1:30 - 3:30 p.m. 13	CENTRO CERRADO
DÍA DE LOS PRESIDENTES CENTRO CERRADO 16	Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. 17	Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. ¡Aventuras Con Libros! 3:30 - 4:30 p.m. Cocinando con Propósito 3:30 - 5 p.m. 18	Zumba 9 - 10 a.m. Clase de Lectura (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Su Salud es Una Prioridad: Salud Cardíaca 10:30 - 11:30 a.m. Eliminando el Sodio 12 - 1 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. 19	Orientación para Miembros de L.A. Care ** Tarjeta de regalo de \$20 ** 10 a.m. - 2 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Salud Dental de Niños Pequeños 1 - 2 p.m. Centro Cerrado 3 - 5 p.m. 20	CENTRO CERRADO
Yoga 9 - 10 a.m. Control de Peso (Ing) 9:30 - 11 a.m. Meditación y Sanación 10:15 - 11:15 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Control de Peso (Esp) 11:30 a.m. - 1 p.m. Yoga en Silla 4 - 5 p.m. 23	Zumba 9 - 10 a.m. El Arte de Frutas y Vegetales 10:30 - 11:30 a.m. Introducción a Baile en Fila 12:30 - 2 p.m. Cocinando con Propósito 3:30 - 5 p.m. 24	Taller sobre Violencia Doméstica ** Tarjeta de regalo de \$20 ** 9 - 10:30 a.m. Clase de Baile 101 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. S.O.U.L Circle ** Se Requiere Registro ** 3 - 4 p.m. ¡Aventuras Con Libros! 3:30 - 4:30 p.m. 25	Zumba 9 - 10 a.m. Clase de Lectura (0 - 5 años) 10 - 11 a.m. Enfermedades Cardiovasculares 12 - 1 p.m. Introducción a Yoga 4 - 5 p.m. 26	Inscripciones para METRO LIFE 9 a.m. - 1 p.m. Distribución de Pañales 9:30 a.m. - 3 p.m. Orientación para Miembros de L.A. Care ** Tarjeta de regalo de \$20 ** 10 a.m. - 2 p.m. Movin' & Groovin' Clase de Baile 10 - 11 a.m. Equilibrio y Estabilidad 11:30 a.m. - 12:30p.m. Meditación y Sanación 12:45 - 1:45 p.m. 27	CENTRO CERRADO
Servicios de Inscripción para Covered California todos los Lunes entre las 9a.m. - 4 p.m.	Servicios de Inscripción para CalFresh todos los Miércoles entre las 9a.m. - 4 p.m.	Servicios de Inscripción para Medi-Cal Lunes a Viernes 9a.m. - 4 p.m.	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!	AZUL Califican para el programa mis recompensas para una vida sana. VERDE Por cita y registro solamanete.	 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



5710 Crenshaw BLVD
Los Angeles CA, 90043



HORARIO
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sábado y Domingo: CERRADO



213-428-1410
SoLACRC@lacare.org
CommunityResourceCenterLA.org