



Community Resource Center

Table with 7 columns (Monday-Saturday) and 5 rows of weekly schedules. Each cell contains a list of activities with times and dates. Includes 'CENTER CLOSED' notices for Memorial Day and staff meetings.

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

BE ACTIVE, HEALTHY & INFORMED

2864 W. Imperial Hwy. Inglewood, CA 90303



CENTER HOURS: Monday - Friday 9:00 a.m to 5:00 p.m.









310.330.3130 activehealthyinformed.org






# INGLEWOOD MAYO 2023

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Agilidad, Equilibrio y Coordinación</b> 10 - 11 a.m. <b>1</b></p> <p><b>Exámenes de Índice de Masa Corporal</b> 10 a.m. - 2:30 p.m.</p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios</b> 1 - 4 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Intenso</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>2</b></p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST (Inglés)   Semana 5: Alimentación Saludable con Cualquier Presupuesto</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>3</b></p> <p><b>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de Una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (Español)   Semana 5: Alimentación Saludable con Cualquier Presupuesto</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Tai Chi</b> 10 - 11 a.m. <b>4</b></p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>5</b></p> <p><b>Mami y Yo</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>El Arte de las Frutas y Verduras</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>6</b></p> 
<p><b>Agilidad, Equilibrio y Coordinación</b> 10 - 11 a.m. <b>8</b></p> <p><b>Liberty Dental: Salud Bucal Durante el Embarazo</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Entrenamiento Intenso</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>9</b></p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST (Inglés)   Semana 6: Alimentos Integrales Curativos</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO por Reunión de Personal</b> 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>10</b></p> <p><b>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de Una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (Español)   Semana 6: Alimentos Integrales Curativos</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Tai Chi</b> 10 - 11 a.m. <b>11</b></p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>12</b></p> <p><b>Mami y Yo</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>El Arte de las Frutas y Verduras</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>13</b></p> 
<p><b>Agilidad, Equilibrio y Coordinación</b> 10 - 11 a.m. <b>15</b></p> <p><b>Entrenamiento Intenso</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>16</b></p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST (Inglés)   Semana 7: Granos</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>17</b></p> <p><b>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de Una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (Español)   Semana 7: Granos</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Tai Chi</b> 10 - 11 a.m. <b>18</b></p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>19</b></p> <p><b>Mami y Yo</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>El Arte de las Frutas y Verduras</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>20</b></p> 
<p><b>Agilidad, Equilibrio y Coordinación</b> 10 - 11 a.m. <b>22</b></p> <p><b>Entrenamiento Intenso</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años)</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>23</b></p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST (Inglés)   Semana 8: Proteínas</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>24</b></p> <p><b>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de Una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (Español)   Semana 8: Proteínas</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>Tai Chi</b> 10 - 11 a.m. <b>25</b></p> <p><b>Manejo de Ira Virtual</b> 10 - 11:30 a.m.</p> <p><b>Taller de Educación Financiera de Chase Bank FDIC: Gestión de la Deuda</b> 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Cultivando Familias Virtual</b> 12 - 1:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>26</b></p> <p><b>Mami y Yo</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>El Arte de las Frutas y Verduras</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p>	<p><b>Ejercicio Familiar Virtual</b> 9 - 10 a.m. <b>27</b></p> <p><b>RCP y Primeros Auxilios Virtual</b> 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> 
 <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>Entrenamiento Intenso</b> 9 - 10 a.m. <b>29</b></p> <p><b>Kick Boxing</b> 10 - 11 a.m.</p> <p><b>FEAST (Inglés)   Semana 9: Lectura de etiquetas, Parte 1</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p>	<p><b>Terapia de Yoga</b> 9 - 10 a.m. <b>30</b></p> <p><b>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de Una Hora)</b> 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p><b>FEAST (Español)   Semana 9: Lectura de etiquetas, Parte 1</b> 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p><b>Baile en Línea</b> 1 - 2:30 p.m.</p> <p><b>Ayuda de Tarea (5 - 13 años)</b> 3 - 5 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 4 - 5 p.m.</p> <p><b>Pilates Virtual</b> 6 - 7 p.m.</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Servicios para Miembros (De Lunes a Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</b></p> <p><b>Orientación para Nuevos Miembros: Visítenos para informarse sobre sus beneficios de MediCal y reciba una tarjeta de regalo de \$10. (De Lunes a Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</b></p>	<p>La clases en <b>Azul</b> califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en <b>Verde</b> son por cita y registro solamente.</p>	 <p><b>CRC YouTube</b></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. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

### SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO

 2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303

 **HORARIO DEL CENTRO:**  
Monday - Friday  
9:00 a.m. to 5:00 p.m.

 **310.330.3130**  
activehealthyinformed.org