








INGLEWOOD JUNE 2023

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in GREEN are by appointment and registration only.</p>	 <p>CRC Website</p>	<p>CENTER SERVICES</p> <ul style="list-style-type: none"> Member Services Enrollment Services* <ul style="list-style-type: none"> Medi-cal, MediCare, Covered California, & Calfresh New Member Orientation <p>*Contact Center for Availability of Services</p> <p>ALL SERVICES AND CLASSES ARE FREE FOR EVERYONE!</p>	<p>Tai Chi 1 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 1 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 1 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Homework Help for Kids (Ages 5 - 13) 1 3 - 5 p.m.</p> <p>Wazobia: A Healing Art Through Dance & Fitness 1 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 2 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 2 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 2 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 2 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 3 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Agility, Balance, and Coordination 5 9 - 10 a.m.</p> <p>Anemia Screenings 5 10 a.m. - 2:30 p.m.</p> <p>CPR & First Aid 5 1 - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 5 3:45 - 4:45 p.m.</p> <p>Boot Camp 5 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 5 6 - 7 p.m.</p>	<p>Boot Camp 6 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 6 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (English) Week 10: Label Reading Part 2 6 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CENTER CLOSED for Staff Meeting 6 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>Homework Help for Kids (Ages 5 - 13) 6 3 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 7 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 7 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Week 10: Label Reading Part 2 7 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 7 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Homework Help for Kids (Ages 5 - 13) 7 3 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 7 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 7 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 8 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 8 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 8 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Homework Help for Kids (Ages 5 - 13) 8 3 - 5 p.m.</p> <p>Wazobia: A Healing Art Through Dance & Fitness 8 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 9 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 9 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 9 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 9 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 9 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 10 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Agility, Balance, and Coordination 12 9 - 10 a.m.</p> <p>Liberty Dental: Oral Health & Diabetes 12 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 12 3:45 - 4:45 p.m.</p> <p>Boot Camp 12 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 12 6 - 7 p.m.</p>	<p>Boot Camp 13 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 13 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (English) Week 11: Eating Out Healthy Tips 13 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 14 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 14 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Week 11: Eating Out Healthy Tips 14 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 14 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 14 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 14 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 15 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 15 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Chase Bank Financial Literacy Workshop FDIC: Protecting Your Identity & Other Assets 15 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 15 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: A Healing Art Through Dance & Fitness 15 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 16 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 16 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 16 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 16 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 16 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 17 9 - 10 a.m.</p> 
<p>JUNETEENTH NATIONAL INDEPENDENCE DAY</p> <p>CENTER CLOSED</p>	<p>Boot Camp 20 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 20 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (English) Week 12: Sugar 20 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 21 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 21 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Week 12: Sugar 21 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 21 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 21 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 21 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 22 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 22 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 22 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 22 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Wazobia: A Healing Art Through Dance & Fitness 22 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 23 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 23 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 23 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>CRC + Access Books Author Reading Event (PLEASE CALL TO REGISTER) 23 Session 1 3 - 4 p.m. Session 2 4 - 5 p.m.</p>	<p>Family Fitness Virtual 24 9 - 10 a.m.</p> <p>CPR & First Aid Virtual 24 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> 
<p>Agility, Balance, and Coordination 26 9 - 10 a.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids (Ages 6 - 12) 26 3:45 - 4:45 p.m.</p> <p>Boot Camp 26 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 26 6 - 7 p.m.</p>	<p>Boot Camp 27 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 27 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (English) Week 13: Fat 27 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Summer Activities for Kids (Ages 5-12) 27 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 28 9 - 10 a.m.</p> <p>Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 28 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Spanish) Week 13: Fat 28 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 28 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 28 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 28 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 29 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management Virtual 29 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting Virtual 29 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: A Healing Art Through Dance & Fitness 29 4 - 5 p.m.</p>	<p>Yoga Therapy 30 9 - 10 a.m.</p> <p>Mommy & Me 30 10 - 11 a.m.</p> <p>The Arts of Fruit and Vegetables 30 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 30 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 30 4 - 5 p.m.</p>	<p>In observance of Juneteenth, Wazobia class on Thursdays will qualify for the My Rewards Program.</p>

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 91768







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

 **310.330.3130**
CommunityResourceCenterLA.org



INGLEWOOD JUNIO 2023

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>La clases en Azul califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en Verde son por cita y registro solamente.</p>	 <p>CRC Sitio de Web</p>	<p>SERVICIOS DEL CENTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servicios a los miembros - Servicios de Inscripción* • Medi-cal, MediCare, Covered California, y CalFresh <p>Orientación para nuevos miembros</p> <p>*Comuníquese con el Centro para disponibilidad de Servicios</p> <p>TODOS LOS SERVICIOS Y LAS CLASES SON GRATIS ¡PARA TODOS!</p>	<p>Tai Chi 1 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 1 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 1 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (5 - 13 años) 1 3 - 5 p.m.</p> <p>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 1 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 2 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 2 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 2 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 2 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 3 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Agilidad, Equilibrio, y Coordinación 5 10 - 11 a.m.</p> <p>Exámenes de Anemia 5 10 a.m. - 2:30 p.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 5 1 - 4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 5 3:45 - 4:45 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 5 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 5 6 - 7 p.m.</p>	<p>Entrenamiento Intenso 6 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 6 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 10: Lectura de Etiquetas Parte 2 6 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO por Reunión de Personal 6 1:45 - 2:45 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (5 - 13 años) 6 3 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 7 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 7 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Español) Semana 10: Lectura de Etiquetas Parte 2 7 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 7 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (5 - 13 años) 7 3 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 7 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 7 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 8 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 8 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 8 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños (5 - 13 años) 8 3 - 5 p.m.</p> <p>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 8 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 9 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 9 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 9 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 9 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 9 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 10 9 - 10 a.m.</p> 
<p>Agilidad, Equilibrio, y Coordinación 12 10 - 11 a.m.</p> <p>Liberty Dental: Salud Bucal y Diabetes 12 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 12 3:45 - 4:45 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 12 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 12 6 - 7 p.m.</p>	<p>Entrenamiento Intenso 13 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 13 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 11: Consejos Para Comer Fuera de Casa de Forma Saludable 13 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 14 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 14 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Español) Semana 11: Consejos Para Comer Fuera de Casa de Forma Saludable 14 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 14 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 14 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 14 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 15 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 15 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Taller de Educación Financiera de Chase Bank FDIC: Protección de la Identidad y Otros Activos 15 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 15 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 15 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 16 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 16 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 16 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 16 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 16 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 17 9 - 10 a.m.</p> 
<p>JUNETEENTH DÍA DE LA INDEPENDENCIA NACIONAL</p>  <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Entrenamiento Intenso 20 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 20 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 12: Azúcar 20 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 21 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 21 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Español) Semana 12: Azúcar 21 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 21 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 21 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 21 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 22 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 22 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 22 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 22 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 22 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 23 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 23 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 23 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Evento de Lectura de Autor con CRC y Access Books (POR FAVOR LLAMENOS PARA REGISTRARSE) 23 Sesión 1 3 - 4 p.m. Sesión 2 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 24 9 - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual 24 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> 
<p>Agilidad, Equilibrio, y Coordinación 26 10 - 11 a.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 26 3:45 - 4:45 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 26 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 26 6 - 7 p.m.</p>	<p>Entrenamiento Intenso 27 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 27 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés) Semana 13: Grasa 27 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Actividades de Verano para Niños 27 3:30 - 4:30 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 28 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 28 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>FEAST (Español) Semana 13: Grasa 28 10:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 28 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 28 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 28 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 29 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 29 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 29 12 p.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: Un Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 29 4 - 5 p.m.</p>	<p>Terapia de Yoga 30 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 30 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Vegetales 30 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 30 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 30 4 - 5 p.m.</p>	<p>En conmemoración de Juneteenth, la clase de Wazobia de los jueves calificará para el programa My Rewards.</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 91768



HORARIO DEL CENTRO:
Lunes a Viernes: **9 a.m. - 6 p.m.**
Sábado: **Cerrado**



310.330.3130
activehealthyinformed.org