



JUNE

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<p>Are you an L.A. Care Member? Come to an Orientation!</p> <p>Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</p> <p><small>L.A. Care members will get a gift card only once for attending a Member Orientation class. One gift card per family.</small></p>			<p>Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. CMC Care Management 11 a.m. - 1 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 4:45pm Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>1 Zumba for Adults 2 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Girl Scout Meeting 10 - 11:30 a.m.</p>
<p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. 4 Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Nutrition Workshop 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Reading Time 10:30 a.m.- 12 p.m. 5 Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Gold 5 - 5:45 p.m. Bullying Awareness Youth Workshop 5 - 6:30 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. 6 Yoga Therapy 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 pm Oral Health 4 - 5 :30 pm Diabetes 21 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m. 7 Tai Chi 10:15 - 11:15 My Healthy Bones 11:30 a.m. - 1:30 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Hip Hop 5 - 6 p.m. Yoga for Adults 5 - 6 p.m. Zumba for Adults 6 - 7 p.m.</p>	<p>DPSS 9 a.m.- 4 p.m. 8 Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. CMC Care Management 11 - 1 Line Dancing 1 - 2:30 Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 4:45 Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>9 Zumba for Adults 9 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.</p>
<p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. 11 CPR and First Aid 10:30 a.m. - 1:30 p.m. Signs & Symptoms of Mood Disorders 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Healthy Cooking for Kids 5 - 6 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Member Orientation 10:30 - 5:30 p.m. 12 Reading Time 10:30 - 12 p.m. Nutrition Workshop 4 - 5 p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Gold 5 - 5:45 p.m. Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian 10 am - 5pm 13 Parents and Stress 10 - 11 a.m. Yoga Therapy 11 - 12:30 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 Get Fit Kids 4 - 4:45 Healthy Eating 4 - 5 Dancehall Funk 5 - 6 Diabetes 8 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m. 14 Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Hip Hop 5 - 6 p.m. Yoga for Adults 5 - 6 p.m. Zumba for Adults 6 - 7 p.m.</p>	<p>15 Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. CMC Care Management 11 a.m. - 1 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>16 Zumba for Adults 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Girl Scout Meeting 10 - 11:30 a.m.</p>
<p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. 18 What Is Panic Disorder? 11:30 - 12:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Nutrition Workshop 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Reading Time 10:30 - 12 p.m. 19 Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Gold 5 - 5:45 p.m. Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian 10 am - 5pm 20 Yoga Therapy 10:30 - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Dancehall Funk 5 - 6 p.m. Diabetes 9 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m. 21 Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m. RCAC Meeting 3 - 5:30 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Zumba for Adults 5 - 6 and 6 - 7 p.m. Hip Hop 6 - 7 p.m.</p>	<p>22 DPSS Worker 9 - 4 p.m. Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. CMC Care Management 11 - 1 Line Dancing 1 - 2:30 Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 4:45 Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>23 CPR and First Aid 9 a.m.- 12:30 p.m.</p> <p>Yoga for Adults 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.</p>
<p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. 25 Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Nutrition Workshop 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Member Orientation 10:30 - 5:30 p.m. 26 Reading Time 10:30 - 12 p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Gold 5 - 5:45 p.m. Bullying Awareness Youth Workshop 5 - 6:30 p.m.</p>	<p>CCI Meeting 10 a.m.- 12 p.m. 27 Registered Dietitian 10 - 5 p.m. Domestic Violence for Women 10 - 11 a.m. Yoga Therapy 11-12:30 Line Dancing 1 - 2:30 Get Fit Kids 4 - 4:45 Healthy Eating 4 - 5 Diabetes 10 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m. 28 Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Hip Hop 5 - 6 p.m. Yoga for Adults 5 - 6 p.m. Zumba for Adults 6 - 7 p.m.</p>	<p>29 Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. CMC Care Management 11 a.m. - 1 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>30 Zumba for Adults 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.</p>

Free Education and Exercises Classes 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 (4 years old & up).*



Corner of Century and Crenshaw
3111 W. Century Blvd, Ste 100
Inglewood, CA 90303



Center Hours:
Monday - Thursday: 10 a.m.- 7 p.m.
Friday: 9 a.m.- 6 p.m.
Saturday: 9 a.m.- 12p.m.

(The 4th Saturday of the month the center will be open from 8:30 a.m. to 2:30 p.m.)



L.A. Care
HEALTH PLAN®



JUNIO

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación!</p> <p>Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo. * Los miembros de L.A. Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación para Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro (o tutor) de L.A. Care deberá estar presente.</p>			<p>Yoga 9:30 - 10:30 Mamá y Yo 1 10 - 11:30 a.m. Administración de Cuidado de CMC 11 a.m. - 1 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 Crianza de Sus Hijos 1- 2:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Zumba Para Adultos 2 9 - 10 a.m. Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m. Reunión de Girl Scouts 10 - 11:30 a.m.</p>
	<p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 4 10:15 - 11:15 a.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Taller de Nutrición 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tiempo de Lectura 5 10:30 a.m. - 12 p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Taller Juvenil Contra la Intimidación 5 - 6:30 p.m.</p>	<p>Dietista Registrada 6 10 a.m. - 5 p.m. Yoga 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Salud Bucal 4 - 5:30 p.m. Diabetes 21 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Control de la Ira 7 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m. My Healthy Bones 11:30 - 1:30 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Hip Hop 5 - 6 p.m. Yoga Para Adultos 5 - 6 p.m. Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m.</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad 9 - 4 8 Yoga 9:30 - 10:30 Mamá y Yo 10 - 11:30 Administración de Cuidado de CMC 11 - 1 Baile en Línea 1 - 2:30 Crianza de Sus Hijos 1- 2:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>
<p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 11 10:15 - 11:15 a.m. Reanimación Cardiopulmonar y Entrenamiento de Primeros Auxilios 10:30 a.m. - 1:30 p.m. Signos y Síntomas de Trastornos del Estado de 'Animo 11:30 - 12:30 Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Cocina Saludable para Niños 5 - 6 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Orientación Para Miembros 12 10 a.m.- 5:30 p.m. Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. Taller de Nutrición 4 - 4:45 p.m. Funky Fitness 4 - 5 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.</p>	<p>Dietista Registrada 13 10 a.m. - 5 p.m. Padres y Estrés 10 -11 a.m. Yoga 11a.m - 12:30p.m Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Alimentación Saludable 4 - 5 p.m. Dancehall Funk Juvenil 5 - 6 p.m. Diabetes 8 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Control de la Ira 14 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Hip Hop 5 - 6 p.m. Yoga Para Adultos 5 - 6 p.m. Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m.</p>	<p>Yoga 9:30 - 10:30 a.m. 15 Mamá y Yo 10 - 11:30 a.m. Administración de Cuidado de CMC 11 a.m. - 1 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Crianza de Sus Hijos 1- 2:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Zumba Para Adultos 16 9 - 10 a.m. Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m. Reunión de Girl Scouts 10 - 11:30 a.m.</p>
<p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 18 10:15 - 11:15 a.m. ¿Qué Es el Trastorno de Pánico? 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Taller de Nutrición 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tiempo de Lectura 19 10:30 a.m. - 12 p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.</p>	<p>Dietista Registrada 20 10 a.m. - 5 p.m. Yoga 10:30 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Dancehall Funk Juvenil 5 - 6 p.m. Diabetes 9 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Control de la Ira 21 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m. Reunión de RCAC 3 - 5:30 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Zumba Para Adultos 5 - 6 p.m. y 6 - 7 p.m. Hip Hop 6 - 7 p.m.</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad 9 - 4 22 Yoga 9:30 - 10:30 Mamá y Yo 10 - 11:30 Administración de Cuidado de CMC 11 - 1 Baile en Línea 1 - 2:30 Crianza de Sus Hijos 1- 2:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Reanimación Cardiopulmonar y Entrenamiento de Primeros Auxilios 23 9 a.m. - 12:30 p.m. Yoga Para Adultos 9 - 10 a.m. Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.</p>
<p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 25 10:15 - 11:15 a.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Taller de Nutrición 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Orientación Para Miembros 26 10 a.m.- 5:30 p.m. Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Taller Juvenil Contra la Intimidación 5 - 6:30 p.m.</p>	<p>Dietista 10 a.m. - 5 27 CCI 10 - 12 p.m. Violencia Doméstica Para Mujeres 10 - 11 Yoga 11a.m - 12:30 Baile en Línea 1 - 2:30 Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Alimentación Saludable 4 - 5 p.m. Diabetes 10 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Control de la Ira 28 10 - 11:30 a.m. Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Hip Hop 5 - 6 p.m. Yoga Para Adultos 5 - 6 p.m. Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m.</p>	<p>Yoga 9:30 - 10:30 Mamá y Yo 29 10 - 11:30 a.m. Administración de Cuidado de CMC 11 a.m. - 1 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 Crianza de Sus Hijos 1- 2:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Zumba Para Adultos 30 9 - 10 a.m. Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.</p>

Clases GRATIS de Salud y Ejercicio

*Espacio de las clases es limitado (primero en llegar, primero en servir).

Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. **Cuidado de niños disponible durante las clases (Mayores de 4 años de edad).**



Esquina de Century y Crenshaw
3111 W. Century Blvd, Ste 100
Inglewood, CA 90303



Horario del centro:

Lunes a Jueves: 10 a.m. - 7 p.m.

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

Sábado: 9 a.m. - 12 p.m. (El 4º sábado del mes el centro abre de las 8:30 am a 2:30 p.m.)



L.A. Care
HEALTH PLAN®