



SEPTEMBER

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY					
<p>Are you an L.A. Care Member?</p> <p>Come to an Orientation!</p> <p>Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</p> <p>L.A. Care members will get a gift card only once for attending a Member Orientation class.</p> <p>One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.</p>					<p>CENTER CLOSED</p>					
<p>3</p>	<p>Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Gold 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>4</p>	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Diabetes 17 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>5</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Yoga for Adults 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba for Adults 6 - 7 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>6</p>	<p>Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mommy and Me 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Body Sculpt 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>7</p>	<p>Zumba for Adults 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>8</p>
<p>10</p>	<p>Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Oral Health 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Gold 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>11</p>	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Healing Intergenerational Trauma 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga Therapy 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Healthy Eating 4 - 5 p.m.</p> <p>Dancehall Funk 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes 2 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>12</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Yoga for Adults 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba for Adults 6 - 7 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>13</p>	<p>DPSS 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mommy and Me 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Body Sculpt 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>14</p>	<p>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>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>15</p>
<p>17</p>	<p>Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Gold 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>18</p>	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Dancehall Funk 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes 3 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>19</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Yoga for Adults 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba for Adults 6 - 7 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>20</p>	<p>Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mommy and Me 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Body Sculpt 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>21</p>	<p>Zumba for Adults 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>22</p>
<p>24</p>	<p>Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Gold 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>25</p>	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Healing From A Life Loss 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga Therapy 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Healthy Eating 4 - 5 p.m.</p> <p>Diabetes 4 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>26</p>	<p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba for Adults 5 - 6 p.m. and 6 - 7 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>27</p>	<p>DPSS 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Yoga Therapy 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mommy and Me 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Body Sculpt 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>28</p>	<p>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>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>29</p>

Free Education and Exercises Classes Class space is limited (*first come, first serve*).

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®



SEPTIEMBRE

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO						
<p>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! 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>CENTRO CERRADO</p>						
 3	<p>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Oro 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>4</p>	<p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Diabetes 17 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>5</p>	<p>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Oro 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Yoga Para Adultos 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>6</p>	<p>Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mamá y Yo 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Crianza de Sus Hijos 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>7</p>	<p>Zumba Para Adultos 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>8</p>	
<p>Gerente de Cuidado 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Reanimación Cardiopulmonar y Entrenamiento de Primeros Auxilios 10:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Cómo Afecta Depresión a Niños y Adolescentes 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>10</p>	<p>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Salud Oral 11 a.m. - 12:00 a.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Oro 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>11</p>	<p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Sanación Intergeneracional de Trauma 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Alimentación Saludable 4 - 5 p.m.</p> <p>Dancehall Funk 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes 2 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>12</p>	<p>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Oro 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Yoga Para Adultos 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>13</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mamá y Yo 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Crianza de Sus Hijos 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>14</p>	<p>Zumba Para Adultos 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.</p> <p>Reunión de Girl Scouts 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>15</p>
<p>Gerente de Cuidado 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>17</p>	<p>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Oro 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>18</p>	<p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Dancehall Funk 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes 3 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>19</p>	<p>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Oro 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba Para Adultos 5 - 6 p.m. y 6 - 7 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>20</p>	<p>Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mamá y Yo 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Crianza de Sus Hijos 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>21</p>	<p>Reanimación Cardiopulmonar y Entrenamiento de Primeros Auxilios 9 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Yoga Para Adultos 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>22</p>
<p>Gerente de Cuidado 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>El Impacto de Los Medios de Comunicación Social II 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>24</p>	<p>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Oro 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>25</p>	<p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Curación de Una Pérdida de Vida 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Alimentación Saludable 4 - 5 p.m.</p> <p>Diabetes 4 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>26</p>	<p>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Zumba Oro 4 - 5 p.m.</p> <p>Hip Hop 5 - 6 p.m.</p> <p>Yoga Para Adultos 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>27</p>	<p>Trabajador de Elegibilidad 9 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p> <p>Mamá y Yo 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Crianza de Sus Hijos 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Tonificar el Cuerpo 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>28</p>	<p>Zumba Para Adultos 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates Para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>29</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.** (4 años y más)



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®