



NOVEMBER

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>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>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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Zumba for Adults 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 5 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>Care Manager 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Prevention of Substance Abuse and Mental Illness 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</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>Effective Communication and Listening 5 - 6:30 PM</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Covered CA Agent 10 a.m. - 5:30 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>Protein & Pilates 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes Prevention 19 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</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>DPSS Worker 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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</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 5 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>
<p>Care Manager 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Healthy Cooking for Kids 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</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>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Covered CA Agent 10 a.m. - 5:30 p.m.</p> <p>Managing Difficult Emotions Part 2 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 Prevention 8 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</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>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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Zumba for Adults 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 5 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>Care Manager 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>CPR and First Aid 10:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Postpartum Depression, Symptoms and Causes 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</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>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Covered CA Agent 10 a.m. - 5:30 p.m.</p> <p>Yoga 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>Protein & Pilates 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes Prevention 9 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Center Closed</p> 		<p>Center Closed</p>
<p>Care Manager 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</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>Effective Communication and Listening 5 - 6:30 p.m.</p> <p>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Covered CA Agent 10 a.m. - 5:30 p.m.</p> <p>Gender Roles and Mental Health 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga Therapy 11:00 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 Prevention 10 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</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>DPSS Worker 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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	

Free Education and Exercise 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 & 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®



NOVIEMBRE

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.*</p> <p>*Los miembros de L.A. Care recibirán una tarjeta de regalo una sola 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>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m. 1</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>Yoga 9:30 - 10:30 a.m. 2</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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Zumba Para Adultos 9 - 10 a.m. 3</p> <p>Pilates Para la Familia (5 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>Gerente de Cuidado 10 a.m. - 1 p.m. 5</p> <p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>Prevención del Abuso de Sustancias y Enfermedades Mentales 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>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 6</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Oro 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Auto-Evaluación y Descubrimiento 5 - 6:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 7</p> <p>Agente de Covered CA 10 a.m. - 5:30 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>Proteínas y Pilates 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes 19 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m. 8</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>Trabajador de Elegibilidad 9 a.m. - 4 p.m. 9</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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>RCP y Primeros Auxilios 9 a.m. - 12:30 p.m. 10</p> <p>Yoga Para Adultos 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates Para la Familia (5 años en adelante) 10 - 11 a.m.</p> <p>Cardio Kickboxing 11 a.m. - 12 p.m.</p>
<p>Gerente de Cuidado 10 a.m. - 1 p.m. 12</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>Cocina Saludable para Niños 5 - 6 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 13</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>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 14</p> <p>Agente de Covered CA 10 a.m. - 5:30 p.m.</p> <p>Manejo de Emociones Difíciles Parte 2 10 - 11 a.m.</p> <p>Yoga 11:00 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>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 8 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m. 15</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>Yoga 9:30 - 10:30 a.m. 16</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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p>	<p>Zumba Para Adultos 9 - 10 a.m. 17</p> <p>Pilates Para la Familia (5 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>Gerente de Cuidado 10 a.m. - 1 p.m. 19</p> <p>Aeróbicos Para la Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 10:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p>La Depresión Posparto, Síntomas y Causas 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 20</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>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 21</p> <p>Agente de Covered CA 10 a.m. - 5:30 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>Proteínas y Pilates 5 - 6 p.m.</p> <p>Dancehall Funk 5 - 6 p.m.</p> <p>Diabetes 9 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Centro 22 Cerrado 23</p> 		<p>24</p> <p style="text-align: center;">Centro Cerrado</p>
<p>Gerente de Cuidado 10 a.m. - 1 p.m. 26</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>Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. 27</p> <p>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba Oro 5 - 5:45 p.m.</p> <p>Auto-Evaluación y Descubrimiento 5 - 6:30 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p>	<p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. 28</p> <p>Agente de Covered CA 10 a.m. - 5:30 p.m.</p> <p>Roles de Género y Salud Mental 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>Niños 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Alimentación Saludable 4 - 5 p.m.</p> <p>Diabetes 10 6 - 7 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p>	<p>Control de la Ira 10 - 11:30 a.m. 29</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>Trabajador de Elegibilidad 9 a.m. - 4 p.m. 30</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>Funky Fitness 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Zumba 5 - 6 p.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 (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®