



L.A. Care



BOYLE HEIGHTS Family Resource Center™

YOUR CENTER FOR HEALTH & WELLNESS

FEBRUARY

2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Classes in Blue qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>Classes in Red are by appointment and registration only.</p>					<p>Family Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p>
<p>Are you an L.A. Care member? Come to an Orientation!</p> <p>Learn about your Medi-Cal benefits and receive a FREE 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. L.A. Care member (or guardian) must be present.</small></p>					
<p>Advanced Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Level 1: 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Diabetes 2 - 3:30 p.m. Eng./Spa.</p> <p>FEAST Info Session 2:30-3:30 p.m. Eng</p>	<p>How Much Do You Love Your Smile? 10 - 11 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>SOH Cooking Class 12 - 1 p.m.</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Level 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Exercise 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 9 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>2nd Class: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>CPR / First Aid 9 a.m. - 12 p.m. Eng.</p> <p>Family Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p>
<p>Advanced Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Level 1: 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>FEAST Group Week #1 12-2p.m. Eng.</p> <p>Diabetes 2 - 3:30 p.m. Eng./Spa.</p>	<p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Dance Fitness Level 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Level 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Exercise 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 9 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>2nd Class: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	
<p>CENTER CLOSED</p>	<p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>SOH Cooking Class 12 - 1 p.m.</p> <p>Dance Fitness Level 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Level 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Exercise 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 9 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>2nd Class: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>CPR / First Aid 9 a.m. - 12 p.m. Spa.</p> <p>Family Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p>
<p>Advanced Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Aerobics Level 2: 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Level 1: 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>FEAST Group Week #2 12-2p.m. Eng.</p> <p>Diabetes 2 - 3:30 p.m. Eng./Spa.</p>	<p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Cardio Dance Exercise 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Dance Fitness Level 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Level 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Cardio Dance Exercise 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Healthy Cooking 9 - 11 a.m. Spa.</p> <p>Cardio Dance Exercise 1st Class: 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>2nd Class: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>CPR / First Aid 9 a.m. - 12 p.m. Eng.</p> <p>Family Yoga 9:30 - 10:30 a.m.</p>

FREE Health Education and Exercise Classes*

CPR/First Aid: Get your CPR and First Aid certification for adults, children and infants. You can register online at <https://acls123.com/free> or same day walk-in. Call **877.287.6290** for more information.

*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+)



The Wellness Center
1200 N. State St., Suite 1069
Los Angeles, CA 90033



Center Hours:



Monday to Friday: 8:30 a.m. - 5 p.m.
Saturday: 9 a.m. - 12 p.m.



877.287.6290
213.294.2840
lacare.org/frc

FEBRERO

2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Las clases en Azul califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en Rojo son por cita y registro solamente.</p>	<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.*</p> <p><small>*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.</small></p>				<p>Yoga Para Familias 9:30 - 10:30 a.m.</p>
<p>Yoga Avanzado 9 - 10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Nivel 1: 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>Diabetes 2 - 3:30 p.m. Ing./Esp.</p> <p>FEAST Info Session 2:30-3:30 p.m. Eng</p>	<p>¿Cuánto le Gusta su Sonrisa? 10 - 11 a.m.</p> <p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Clase de Cocina SOH 12 - 1 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Nivel 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 9 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m. - 12 p.m. Clase 2: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>RCP/ Primeros Auxilios 9 a.m. - 12 p.m. Ing.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30 - 10:30 a.m.</p>
<p>Yoga Avanzado 9 - 10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Nivel 1: 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>FEAST Group Week #1 12-2p.m. Eng.</p> <p>Diabetes 2 - 3:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Nivel 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 9 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m. - 12 p.m. Clase 2: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	
 <p>CENTRO CERRADO</p>	<p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Clase de Cocina SOH 12 - 1 p.m.</p> <p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Nivel 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 9 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m. - 12 p.m. Clase 2: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>RCP/ Primeros Auxilios 9 a.m. - 12 p.m. Esp.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30 - 10:30 a.m.</p>
<p>Yoga Avanzado 9 - 10 a.m.</p> <p>Aeróbicos Nivel 2: 11:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Nivel 1: 12:45 - 1:45 p.m.</p> <p>FEAST Group Week #2 12-2p.m. Eng.</p> <p>Diabetes 2 - 3:30 p.m. Ing./Esp.</p>	<p>Tai Chi 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio 12 - 1 p.m.</p> <p>Yoga 1:30 - 2:30 p.m.</p>	<p>Baile Aeróbico Nivel 2: 12 - 1 p.m.</p> <p>Nivel 1: 1:15 - 2:15 p.m.</p>	<p>Baile de Ejercicio Cardio 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Yoga 12 - 1 p.m.</p>	<p>Registered Dietitian Consultations 8:30 a.m. - 4 p.m.</p> <p>Cocina Saludable 9 - 11 a.m. Esp.</p> <p>Baile de Ejercicio Cardio Clase 1: 11 a.m. - 12 p.m. Clase 2: 12:30 - 1:30 p.m.</p>	<p>RCP/ Primeros Auxilios 9 a.m. - 12 p.m. Ing.</p> <p>Yoga Para Familias 9:30 - 10:30 a.m.</p>

Clases de Salud y Ejercicio GRATIS*

RCP / Primeros Auxilios: Obtenga su certificación de RCP y Primeros Auxilios para adultos, niños y bebés. Llame al **877.287.6290** para más información.

*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+)

