



L.A. Care



INGLEWOOD 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>Adult Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 5 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Family Fitness 11 a.m. - 12 p.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>Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m.</p> <p>Juicing for a Healthy Life (English) 11 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: Make It Plain (Ages 12 - 18) 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>Yoga Therapy 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sun Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12 - 1:30 p.m.</p> <p>FEAST Group Week # 3 12 - 2 p.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 5 - 6 p.m.</p> <p>Adult Zumba 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 a.m.</p> <p>Family Sing 11:15 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>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Adult Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 5 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Family Fitness 11 a.m. - 12 p.m.</p> |
| <p>Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m.</p> <p>CPR and First Aid 10:30 a.m. - 1:30 p.m.</p> <p>Juicing for a Healthy Life (Spanish) 11 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Kids Arts and Crafts 4:45 - 5:45 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>Boot Camp 6 - 7 p.m.</p> | <p>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Free Health Screenings BMI, BP and Anemia 11 a.m. - 2:30 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>Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sun Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12 - 1:30 p.m.</p> <p>FEAST Group Week # 4 12 - 2 p.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 5 - 6 p.m.</p> <p>Adult Zumba 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 a.m.</p> <p>Family Sing 11:15 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>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | |
| <p>CENTER CLOSED</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>Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m.</p> <p>Yoga Therapy 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Line Dancing 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m.</p> <p>Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sun Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12 - 1:30 p.m.</p> <p>FEAST Group Week # 5 12 - 2 p.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 5 - 6 p.m.</p> <p>Adult Zumba 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 a.m.</p> <p>Family Sing 11:15 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>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Adult Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>CPR and First Aid 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 5 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Family Fitness 11 a.m. - 12 p.m.</p> |
| <p>Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m.</p> <p>Juicing for a Healthy Life (English) 11 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: Make It Plain (Ages 12 - 18) 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>Yoga Therapy 10:30 - 11:30 a.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>Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sun Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Anger Management 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Breakthrough Parenting 12 - 1:30 p.m.</p> <p>FEAST Group Week # 6 12 - 2 p.m.</p> <p>Zumba Gold 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba Toning 5 - 6 p.m.</p> <p>Adult Zumba 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 a.m.</p> <p>Family Sing 11:15 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>Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Adult Zumba 9 - 10 a.m.</p> <p>Pilates for Families (Ages 5 years and up) 10 - 11 a.m.</p> <p>Family Fitness 11 a.m. - 12 p.m.</p> |

FREE Health Education and Exercise Classes*

CPR/First Aid: Get your CPR and First Aid certification for adults, children and infants. 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+)

3111 W. Century Blvd., Suite 100
Inglewood, CA 90303



Center Hours:
Mon - Thur: 10 a.m. - 7 p.m.
Friday: 9 a.m. - 5 p.m.
Saturday: 9 a.m. - 12:30 p.m.



877.287.6290
310.330.3130
lacare.org/frc



L.A. Care



INGLEWOOD

Centro de Recursos Familiares™

SU CENTRO DE SALUD Y BIENESTAR

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>Zumba Para Adultos 9 - 10 am. Pilates Para la Familia (5 años en adelante) 10 - 11 a.m. Fitness Familiar 11am. - 12p.m.</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>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m. Jugos Para Una Vida Sana (Inglés) 11 a.m. - 12:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Tiempo de Lectura 10:30a.m. - 12p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Comunicación Efectiva: Hágalo Simple (Edades 12 - 18) 5 - 6:30 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Yoga Terapia 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sol Tai Chi 10 - 11 a.m. Control del Enojo 10 - 11:30 a.m. Crianza de Sus Hijos 12 - 1:30 p.m. Taller de FEAST # 3 12 - 2 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Zumba Tonificación 5 - 6 p.m. Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Yoga Terapia 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11 a.m. Canto Familiar 11:15 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Zumba Para Adultos 9 - 10 am. Pilates Para la Familia (5 años en adelante) 10 - 11 a.m. Fitness Familiar 11am. - 12p.m.</p> |
| <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m. RCP y Primeros Auxilios 10:30 a.m. - 1:30 p.m. Jugos Para Una Vida Sana (Español) 11 a.m. - 12:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Artes y Oficios de Niños 4:45 - 5:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Tiempo de Lectura 10:30a.m. - 12p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Yoga Terapia 10:30 - 11:30 a.m. Cheques de Salud IMC, Presión Arterial y Anemia 11 a.m. - 2:30 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Alimentación Saludable 4 - 5 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sol Tai Chi 10 - 11 a.m. Control del Enojo 10 - 11:30 a.m. Crianza de Sus Hijos 12 - 1:30 p.m. Taller de FEAST # 4 12 - 2 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Zumba Tonificación 5 - 6 p.m. Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Trabajador de Elegibilidad 9 a.m. - 4 p.m. Yoga Terapia 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11 a.m. Canto Familiar 11:15 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> |  |
|  <p>CENTRO CERRADO</p> | <p>Tiempo de Lectura 10:30a.m. - 12p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Yoga Terapia 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sol Tai Chi 10 - 11 a.m. Control del Enojo 10 - 11:30 a.m. Crianza de Sus Hijos 12 - 1:30 p.m. Taller de FEAST # 5 12 - 2 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Zumba Tonificación 5 - 6 p.m. Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Yoga Terapia 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11 a.m. Canto Familiar 11:15 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Zumba Para Adultos 9 - 10 am. RCP y Primeros Auxilios 9:30 a.m. - 12:30 p.m. Pilates Para la Familia (5 años en adelante) 10 - 11 a.m. Fitness Familiar 11am. - 12p.m.</p> |
| <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m. Jugos Para Una Vida Sana (Inglés) 11 a.m. - 12:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Tiempo de Lectura 10:30a.m. - 12p.m. Funky Fitness 4 - 4:45 p.m. Zumba Oro 5 - 5:45 p.m. Comunicación Efectiva: Hágalo Simple (Edades 12 - 18) 5 - 6:30 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Dietista Registrada 10 a.m. - 5 p.m. Yoga Terapia 10:30 - 11:30 a.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Alimentación Saludable 4 - 5 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.</p> | <p>Sol Tai Chi 10 - 11 a.m. Control del Enojo 10 - 11:30 a.m. Crianza de Sus Hijos 12 - 1:30 p.m. Taller de FEAST # 6 12 - 2 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Zumba Tonificación 5 - 6 p.m. Zumba Para Adultos 6 - 7 p.m. Entrenamiento Intenso 6 - 7 p.m.</p> | <p>Trabajador de Elegibilidad 9 a.m. - 4 p.m. Yoga Terapia 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11 a.m. Canto Familiar 11:15 a.m. - 12 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Zumba 4 - 5 p.m.</p> | <p>Zumba Para Adultos 9 - 10 am. Pilates Para la Familia (5 años en adelante) 10 - 11 a.m. Fitness Familiar 11am. - 12p.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+)



3111 W. Century Blvd., Suite 100
Inglewood, CA 90303



Horario del Centro:

Lunes a Jueves: 10 a.m. - 7 p.m.
Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.
Sábado: 9 a.m. - 12:30 p.m.



877.287.6290
310.330.3130
lacare.org/frc