



L.A. Care



**PACOIMA**  
Family Resource Center™

**YOUR CENTER FOR  
HEALTH & WELLNESS**

# FEBRUARY

# 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Classes in <b>Blue</b> qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p>Classes in <b>Red</b> are by appointment and registration only.</p>	<p><b>Are you an L.A. Care member? Come to an Orientation!</b></p> <p>Learn about your Medi-Cal benefits and receive a <b>FREE</b> 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><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30-9:30 a.m. <b>Pilates for Families</b> (ages 5 and older) 9:30-10:30 a.m. <b>Kids' Healthy Cooking</b> (5 - 14 yrs old) 10:30 a.m.-12 p.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.</p>
<p><b>Yoga</b> 10 - 11 a.m. <b>Pilates</b> 1 - 2 p.m. <b>Zumba Toning</b> 4 - 5 p.m. <b>Healthy Living Boot Camp</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Boundary Setting</b> 10 - 11 a.m. En./Sp. <b>Breakthrough Parenting Series [1 of 11]</b> 2 - 4 p.m. En. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. En. <b>Zumba for Persons With Special Needs</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi</b> 3 - 4 p.m. <b>Eat to Lower Your Blood Pressure (Part 1)</b> 4 - 5 p.m. En/Sp.</p>	<p><b>Healthy Eating Active Living NEVHC</b> 9 - 10:30 a.m. Sp. <b>Dance Aerobics</b> 11 a.m. - 12 p.m. &amp; 12 - 1 p.m. <b>Breakthrough Parenting Series [1 of 11]</b> 2 - 4 p.m. Sp. <b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid</b> 8 - 11 a.m. En. <b>Dance Aerobics</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30 - 9:30 a.m. <b>Pilates for Families</b> (ages 5 and older) 9:30 - 10:30 a.m. <b>Kids' Healthy Cooking</b> (5 - 14 yrs old) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p>
<p><b>Yoga</b> 10 - 11 a.m. <b>Pilates</b> 1 - 2 p.m. <b>LA Care Member Event</b> 3 - 4 p.m. <b>Zumba Toning</b> 4 - 5 p.m. <b>Healthy Living Boot Camp</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Breakthrough Parenting Series [2 of 11]</b> 2 - 4 p.m. En. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. En. <b>We Read Together!</b> 10 - 11 a.m. <b>Zumba for Persons With Special Needs</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi</b> 3 - 4 p.m. <b>Eat to Lower Blood Pressure (Part 2)</b> 4 - 5 p.m. En/Sp.</p>	<p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m. - 12 p.m. &amp; 12 - 1 p.m. <b>Breakthrough Parenting Series [2 of 11]</b> 2 - 4 p.m. Sp. <b>HIV 101-EPDB</b> 2:30 - 3:30 p.m. En./Sp. <b>Health Screenings</b> 3 - 5 p.m. <b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8-9 a.m. <b>Support Group for Parents of Children With Special Needs</b> 9:30 - 11 a.m. Sp. <b>Dance Aerobics</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>PRESIDENT'S DAY</b> <b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Breakthrough Parenting Series [3 of 11]</b> 2 - 4 p.m. En. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. En. <b>Oral Health Workshop</b> 9:30 - 11 a.m. En./Sp. <b>Zumba for Persons With Special Needs</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi</b> 3 - 4 p.m. <b>Eat Healthy-Feel Better (Part 1)</b> 4 - 5 p.m. En/Sp.</p>	<p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m. - 12 p.m. &amp; 12 - 1 p.m. <b>Breakthrough Parenting Series [3 of 11]</b> 2 - 4 p.m. Sp. <b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid</b> 8 - 11 a.m. Sp. <b>Dance Aerobics</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30 - 9:30 a.m. <b>Pilates for Families</b> (ages 5 and older) 9:30 - 10:30 a.m. <b>Kids' Healthy Cooking</b> (5 - 14 yrs old) 10:30 a.m. - 12 p.m.</p>
<p><b>Pilates</b> 1 - 2 p.m. <b>Zumba Toning</b> 4 - 5 p.m. <b>Healthy Living Boot Camp</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>Health Screenings</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Group New Member Orientation</b> 2 - 3 p.m. <b>Breakthrough Parenting Series [4 of 11]</b> 2 - 4 p.m. En. <b>Healthy Cooking</b> 3 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. En. <b>Zumba for Persons With Special Needs</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Stretching and Strengthening for Seniors</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi</b> 3 - 4 p.m. <b>Eat Healthy-Feel Better (Part 2)</b> 4 - 5 p.m. En/Sp.</p>	<p><b>Dance Aerobics</b> 11 a.m. - 12 p.m. &amp; 12 - 1 p.m. <b>Breakthrough Parenting Series [4 of 11]</b> 2 - 4 p.m. Sp. <b>Juicing for a Healthy Life</b> 3:30 - 5 p.m. Sp. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8 - 9 a.m. <b>Support Group for Parents of Children With Special Needs</b> 9:30 - 11 a.m. Sp. <b>Dance Aerobics</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>Healthy Living Boot Camp</b> 8:30 - 9:30 a.m. <b>Pilates for Families</b> (ages 5 and older) 9:30 - 10:30 a.m. <b>Kids' Healthy Cooking</b> (5 - 14 yrs old) 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Yoga</b> 12 - 1 p.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+)



10807 San Fernando Road  
Pacoima, CA 91331



### Center Hours:

Mon - Thur: 10 a.m. - 6:30 p.m.  
Friday: 7:30 a.m. - 4 p.m.  
Saturday: 8 a.m. - 1 p.m.



877.287.6290  
213.438.5497  
[lacare.org/frc](http://lacare.org/frc)

# FEBRERO

# 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Las clases en <b>Azul</b> califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en <b>Rojo</b> son por cita y registro solamente.</p>	<p><b>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación!</b></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><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30 - 9:30 a.m. <b>Pilates Para Familias</b> (mayores de 5 años) 9:30 - 10:30 a.m. <b>Cocinando Saludable Para Niños (5 - 14 años)</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Yoga</b> 12 - 1 p.m.</p>
<p>Yoga 10 - 11 a.m. <b>Pilates</b> 1 - 2 p.m. <b>Zumba Tonicante</b> 4 - 5 p.m. <b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Estableciendo Límites</b> 10 - 11 a.m. Ing./Es. <b>Serie Cultivando Familias [1 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Ing. <b>Cocinando Saludable</b> 3 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. Ing. <b>Zumba Para Personas con Necesidades Especiales</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi 3 - 4 p.m.</b> <b>Comer Para Bajar la Presión Arterial (Parte 1)</b> 4 - 5 p.m. Ing./Es.</p>	<p><b>Comida Sana y Vida Activa - NEVHC</b> 9 - 10:30 a.m. Es. <b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m. - 12 p.m. y 12 - 1 p.m. <b>Serie Cultivando Familias [1 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Es. <b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>RCP/Primeros Auxilios</b> 8 - 11 a.m. Ing. <b>Baile Aeróbico</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30 - 9:30 a.m. <b>Pilates Para Familias</b> (mayores de 5 años) 9:30 - 10:30 a.m. <b>Cocinando Saludable Para Niños (5 - 14 años)</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p>
<p>Yoga 10 - 11 a.m. <b>Pilates</b> 1 - 2 p.m. <b>Evento Para Miembros de LA Care</b> 3 - 4 p.m. <b>Zumba Tonicante</b> 4 - 5 p.m. <b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Serie Cultivando Familias [2 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Ing. <b>Cocinando Saludable</b> 3 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. Ing. <b>¡Leemos Juntos!</b> 10 - 11 a.m. <b>Zumba Para Personas con Necesidades Especiales</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi 3 - 4 p.m.</b> <b>Comer Para Bajar La Presión Arterial (Parte 2)</b> 4 - 5 p.m. Ing./Es.</p>	<p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m. - 12 p.m. y 12 - 1 p.m. <b>Serie Cultivando Familias [2 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Ing. <b>VIH 101-EPDB</b> 2:30 - 3:30 p.m. Ing./Es. <b>Exámenes de Salud</b> 3 - 5 p.m. <b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8 - 9 a.m. <b>Grupo de Apoyo Para Padres de Niños con Necesidades Especiales</b> 9:30 - 11 a.m. Es. <b>Baile Aeróbico</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>DÍA DE LOS PRESIDENTES</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Serie Cultivando Familias [3 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Ing. <b>Cocinando Saludable</b> 3 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. Ing. <b>Taller Sobre la Salud Oral</b> 9:30 - 11 a.m. Ing./Es. <b>Zumba Para Personas con Necesidades Especiales</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi 3 - 4 p.m.</b> <b>Comer Saludable-Sentirse Mejor (Parte 1)</b> 4 - 5 p.m. Ing./Es.</p>	<p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m. - 12 p.m. y 12 - 1 p.m. <b>Serie Cultivando Familias [3 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Es. <b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>RCP/Primeros Auxilios</b> 8 - 11 a.m. Es. <b>Baile Aeróbico</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30 - 9:30 a.m. <b>Pilates Para Familias</b> (mayores de 5 años) 9:30 - 10:30 a.m. <b>Cocinando Saludable Para Niños 5 - 14 años)</b> 10:30 a.m. - 12 p.m.</p>
<p><b>Pilates</b> 1 - 2 p.m. <b>Zumba Tonicante</b> 4 - 5 p.m. <b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>Exámenes de Salud</b> 10 a.m. - 1 p.m. <b>DPSS - Medi-Cal</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Orientación Para Miembros en Grupo</b> 2 - 3 p.m. Ing./Es. <b>Serie Cultivando Familias [4 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Ing. <b>Cocinando Saludable</b> 3 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>NUTRIFIT</b> 8 - 9 a.m. Ing. <b>Zumba Para Personas con Necesidades Especiales</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Estiramiento y Fortalecimiento Para Personas de la Tercera Edad</b> 1 - 2 p.m. <b>Tai Chi 3 - 4 p.m.</b> <b>Comer Saludable-Sentirse Mejor (Parte 2)</b> 4 - 5 p.m. Ing./Es.</p>	<p><b>Baile Aeróbico</b> 11 a.m. - 12 p.m. y 12 - 1 p.m. <b>Serie Cultivando Familias [4 de 11]</b> 2 - 4 p.m. Es. <b>Jugos Para Una Vida Sana</b> 3:30 - 5 p.m. Es. <b>Zumba</b> 5:30 - 6:30 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8 - 9 a.m. <b>Grupo de Apoyo Para Padres de Niños con Necesidades Especiales</b> 9:30 - 11 a.m. Es. <b>Baile Aeróbico</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Yoga</b> 2 - 3 p.m. <b>Pilates</b> 3 - 4 p.m.</p>	<p><b>Boot Camp Para Una Vida Saludable</b> 8:30 - 9:30 a.m. <b>Pilates Para Familias</b> (mayores de 5 años) 9:30 - 10:30 a.m. <b>Cocinando Saludable Para Niños (5 - 14 años)</b> 10:30 a.m. - 12 p.m. <b>Yoga</b> 12 - 1 p.m.</p>

## Clases de Salud y Ejercicio GRATIS\*

**RCP / Primeros Auxilios:** Obtenga su certificación de RCP / Primeros Auxilios para adultos, niños y bebés. Puede registrarse en línea en <https://acls123.com/free> o en el mismo día. 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+)

