


MARCH

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. 1 Early Developmental Screenings: 10 a.m.-5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. *Wellness Circle* The Importance of Healthy Aging: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 10 a.m.-2 p.m. Sp. 2 <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> Domestic Violence Support Group: 5-6:30 p.m. Sp.	Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. 3 Alcohol In the Family: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced): 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m.
DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 5 Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Self-Esteem: 4-5 p.m. Sp. Pilates: 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.	Registered Dietitian: 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. 6 Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time: 3-4 p.m. Eng./Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. How to Talk With Your Doctor: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 7 Lap Read: 10:30-11:30 a.m. What Is Gastritis: 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. 8 Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Controlling Your Cholesterol: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 10 a.m.-2 p.m. Eng. 9 <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> My Healthy Bones: 2-4 p.m. Sp. Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.	Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. 10 How to Communicate With Your Child: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced): 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m.
DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 12 Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Healing Through Art: 4-5 p.m. Sp. Pilates: 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.	Conservatorship & Other Legal Options: 9:30-11 a.m. 13 Registered Dietitian: 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Health Screening: 10-6 p.m. Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time: 3-4 p.m. Eng./Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. What Is Fluoride Varnish: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 14 Lap Read: 10:30-11:30 a.m. What is Arthritis: 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. 15 Early Developmental Screenings: 10 a.m.-5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. *Wellness Circle* What Is Seasonal Affective Disorder: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 10 a.m.-2 p.m. Eng. 16 <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> Diabetes Self-Management: 2-4:30 p.m. Sp. Domestic Violence Support Group: 5-6:30 p.m. Sp.	Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. 17 Discipline With Love: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced): 12-1pm Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m. 
DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 19 Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Relaxing Using Art: 4-5p.m. Pilates: 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.	Registered Dietitian: 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. 20 Private Event: 10:30 a.m.-12:30 p.m. Lose Weight, Gain Time: 3-4pm Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Sexually Transmitted Diseases #1: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 21 Lap Read: 10:30-11:30 a.m. Sexually Transmitted Diseases #2: 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. 22 Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Eating Disorder, Bulimia: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 10 a.m.-2 p.m. Eng. 23 <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> Diabetes Self-Management: 2-4:30 p.m. Sp. Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.	Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. 24 How to Talk With Your Child About Sexuality: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced): 12-1pm Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m.
DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 26 Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Emergency Preparedness: 3- 4 p.m. Sp. Fighting Stress Through Art: 4-5 p.m. Pilates: 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.	The Importance of Routine: 9:30-11 a.m. Eng./Sp. 27 Registered Dietitian: 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time: 3-4 p.m. Asthma: 3-4 p.m. Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Eliminating Sodium: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. 28 Lap Read: 10:30-11:30 p.m. What Is Lupus: 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m. L.A. Care Member Orientation: 10 a.m.-6 p.m. M-F	Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. 29 Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Keeping Your Brain Healthy: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	Diabetes Self-Management: 2-4:30 p.m. Sp. 30 Getting Help With Anxiety: 5-6 p.m. Sp.	Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. 31 How to Recognize when Your Child is Being Bullied: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Sp. Zumba (Advanced): 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m.

Free Health Education and Exercise Classes Class space is limited (*first come, first serve*). ****Special Featured Classes/Events****

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided while you attend a class.**

- ▶ **Cardio Dancercise** A combination of dance, fitness and cardio to tone your body while burning calories.
- ▶ **CPR/First Aid** Be the first in your family to become certified in CPR (Adult, Child, & Infant).
- ▶ **Department of Public Social Services** Meet with a Medi-Cal Eligibility Worker to enroll.
- ▶ **Get Fit Kids Club** This is a fun and energetic class that will help kids get in shape while improving their physical fitness, build their self-esteem and help fight childhood inactivity.
- ▶ **L.A. Care Member Orientation** Learn how your Health Plan and benefits work. Orientations are offered Monday-Friday.

In Plaza Mexico
3180 E. Imperial Highway
Lynwood, CA 90262



Center Hours:
Mon-Fri: 10 a.m. - 6:30 p.m. (*closed from 1-2 p.m.*)
Saturday: 9 a.m. - 4:30 p.m.







L.A. Care
HEALTH PLAN®



MARZO

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			Nutrición y Ejercicio: 1 10-11:30 a.m. Es/Ing. Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana: 10 a.m. - 5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. *Círculo de Bienestar* La Importancia del Envejecimiento Saludable: 4-5 p.m. Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	CPR/Primeros Auxilios: 2 10 a.m.-2 p.m. Es Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica: 5-6:30 p.m. Es	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 3 9:30-10:30 a.m. Alcohol en la Familia: 9:30-10:30 a.m. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2 p.m.
Medi-Cal: 8 a.m.-5p.m. 5 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. Clase de Lectura: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Autoestima: 4-5 p.m. Es Pilates: 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana: 5-6:30 p.m. Es	Dietista Registrada: 10-5 6 Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Cómo Comunicarse con su Doctor: 4-5 p.m. Sp. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 7 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Qué Es Gastritis: 3-4 p.m. Es Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing. Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 8 10-11:30 a.m. Es/Ing. Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Cómo Controlar su Colesterol: 4-5 p.m. Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	CPR/Primeros Auxilios: 9 10 a.m.-2 p.m. Ing. Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. Mis Huesos Saludables: 2-4 p.m. Sp. Consejos Útiles Para Padres: 5-6:30 p.m. Es	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 10 9:30-10:30 a.m. Cómo Comunicarse con sus Hijos: 9:30-10:30 a.m. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 12 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. Clase de Lectura: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Curación a Través del Arte: 4-5 p.m. Es Pilates: 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana: 5-6:30 p.m. Es.	Tutela y Otras Opciones Legales: 9:30-11am 13 Dietista Registrada: 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. Exámenes de Salud: 10-6 p.m. Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 p.m. Ing./Es Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Qué Es Barniz de Flúor: 4-5 Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 14 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Qué Es el Artritis: 3-4 p.m. Es Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing. Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 15 10-11:30 a.m. Es/Ing Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana: 10 a.m. - 5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. *Círculo de Bienestar* Qué Es el Trastorno Afectivo Estacional: 4-5 p.m. Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	CPR/Primeros Auxilios: 16 10 a.m.-2 p.m. Ing. Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. Control de la Diabetes: 2-4:30 p.m. Sp Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica: 5-6:30 p.m. Es.	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 17 9:30-10:30 a.m. Disciplina con Amor: 9:30-10:30 a.m. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2 
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 19 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Relajante Utilizando el Arte: 4-5 p.m. Es Pilates: 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana: 5-6:30 p.m. Es.	Dietista Registrada: 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. 20 Evento Privado: 10:30-12:30 Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Enfermedades Transmitidas Sexualmente #1: 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 21 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Enfermedades Transmitidas Sexualmente #2: 3-4 p.m. Es. Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing. Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 22 10-11:30 a.m. Es/Ing Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Trastornos de la Alimentación, Bulimia: 4-5 p.m. Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	CPR/Primeros Auxilios: 23 10 a.m.-2 p.m. Ing. Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños. Control de la Diabetes: 2-4:30 p.m. Sp Consejos Útiles Para Padres: 5-6:30 p.m. Es.	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 24 9:30-10:30 a.m. Cómo Comunicarse con sus Hijos Sobre la Sexualidad: 9:30-10:30 a.m. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 26 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:30-12:30 Preparación Para Emergencia: 3-4 p.m. Es Combatiendo el Estrés por Medio del Arte: 4-5 p.m. Es Pilates: 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana: 5-6:30	La Importancia de la Rutina :9:30-11am 27 Dietista Registrada: 10am-5pm Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Eliminando el Sodio: 4-5 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 28 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Qué es el Lupus: 3-4 p.m. Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing. Zumba: 6-7 p.m. Orientación Para Miembros de L.A. Care: 10 a.m.-6 p.m. lunes a Viernes	Nutrición y Ejercicio: 29 10-11:30 a.m. Es/Ing Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Manteniendo la Salud Cerebral: 4-5 p.m. Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	Control de la Diabetes: 30 2-4:30 p.m. Sp Obtener Ayuda con la Ansiedad: 5-6 p.m. Es	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 31 9:30-10:30 a.m. Cómo Reconocer cuándo su Hijo está siendo Intimidado: 9:30-10:30 a.m. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2

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.**

- ▶ **Baile de Ejercicio Cardiovascular** Una combinación de danza y de ejercicio para mejorar la salud cardiovascular y tonificar el cuerpo, mientras quema calorías.
- ▶ **Club de Entrenamiento Físico Para Niños** Esta es una clase energética que ayudará a los niños a ponerse en forma, mejorar su estado físico y construir su autoestima para ayudar a combatir la inactividad de la niñez.
- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** Sea el primero en su familia en ser certificado en Primeros Auxilios (Adulto, Niño y Bebé). No se ofrece cuidado de niños.
- ▶ **Departamento de Servicios Sociales Públicos** Un trabajador de elegibilidad le ayudará a inscribirse en el programa de Medi-Cal.
- ▶ **Orientación Para Miembros de L.A. Care** Aprenda cómo funciona su plan de salud y sus beneficios. La orientación se ofrecen de lunes a viernes y no se requiere cita.



En Plaza Mexico
3180 E. Imperial Highway
Lynwood, CA 90262



Horario del centro:
Lun a Vie: 10 a.m. - 6:30 p.m. (cerrado de 1-2 p.m.)
Sábado: 9 a.m. - 4:30 p.m.



L.A. Care
HEALTH PLAN®