

**MAY**

**2018**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	<b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>1</b> <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Eng./Sp. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Let's Talk About Autism #3:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>2</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Let's Talk About Autism #4:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Eng./Sp. <b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>3</b> <b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5 p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>*Wellness Circle* Mental Health Discussion:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Sp. <b>4</b> <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> <b>Managing Stress:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Domestic Violence Support Group:</b> 5-6:30 p.m. Sp.	<b>Get Fit Kids Club:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>5</b> <b>Parents Are The Most Important Teachers:</b> 9:30-10:30 a.m. Sp. <b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. Sp. <b>Zumba (Advanced):</b> 12-1 p.m. <b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.
<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>7</b> <b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>Lap Read:</b> 11:30 a.m. - 12:30 p.m. <b>Self-Esteem:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. <b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.	<b>SCLARC:</b> 9:30-11a.m. Eng/Sp. <b>8</b> <b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Eng./Sp. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>What Your A1C Number Mean:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>9</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>10 Tips to a Great Plate:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Eng./Sp. <b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>10</b> <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Breast Friends:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Eng. <b>11</b> <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> <b>Diabetes:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Reading Food Labels:</b> 5-6 p.m. Sp.	<b>Get Fit Kids Club:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>12</b> <b>Developing Capable Young People:</b> 9:30-10:30 a.m. Sp. <b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. Sp. <b>Zumba (Advanced):</b> 12-1 p.m. <b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.
<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>14</b> <b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>Lap Read:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Healing Through Art:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. <b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.	<b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>15</b> <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Eng./Sp. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Take Control of Your Diabetes:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>16</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Guide to Meet Your Calcium Requirements:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Eng./Sp. <b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>17</b> <b>Early Developmental Screenings:</b> 10 a.m.-5 p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>*Wellness Circle* Effective Conflict Resolution:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Eng. <b>18</b> <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> <b>Obesity:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Nutrition:</b> 5-6 p.m. Sp.	<b>Get Fit Kids Club:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>19</b> <b>Values &amp; Sexuality:</b> 9:30-10:30 a.m. Sp. <b>Nutrition &amp; Healthy Eating Habits for the Family:</b> 10:30-11:30 a.m. Sp. <b>Zumba (Advanced):</b> 12-1 p.m. <b>Fitness &amp; Body Sculpting:</b> 1-2 p.m.
<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>21</b> <b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>Lap Read:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Up &amp; Moving With Your Family:</b> 3- 4 p.m. Sp. <b>Relaxing Using Art:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. <b>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life:</b> 5-6:30 p.m. Sp.	<b>SCLARC:</b> 9:30-11 a.m. Eng./Sp. <b>22</b> <b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Eng./Sp. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Calcium Facts in Nutritional Labels:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>23</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 p.m. <b>What Is Hypoglycemia:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Eng./Sp. <b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>24</b> <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>What Is Hyperglycemia:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Eng. <b>25</b> <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> <b>Love Your Heart:</b> 2-4 p.m. Sp. <b>Physical Activity:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Helpful Parenting Tips:</b> 5-6:30 p.m. Sp.	 <b>CLOSED</b> <b>26</b>
 <b>CLOSED</b> <b>28</b>	<b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>29</b> <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp. <b>Asthma:</b> 3-4 p.m. Sp. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Domestic Violence:</b> 4-5 p.m. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. <b>Cardio Dancercise:</b> 6-7 p.m.	<b>DPSS/Medi-Cal (EW):</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>30</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 p.m. <b>Fighting Stress Through Art:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking for Kids:</b> 4-6 p.m. Sp. <b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m. <b>L.A. Care Member Orientation:</b> 10 a.m.-6 p.m. M-F	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>31</b> <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Making Home Safe for a Person With Alzheimer's:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<p><b>Are you an L.A. Care Member?</b></p> <p><b>Come to an Orientation!</b></p> <p><b>Learn about your Medi-Cal benefits and receive a gift card.*</b></p> <p><small>*L.A. Care member will get a gift card only once for attending a Member Orientation.</small></p> <p><small>One gift card per family. L.A. Care member (or guardian) must be present.</small></p>	

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

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is provided while you** **\*\*Special Featured Classes/Events\*\***

**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®

**MAYO**

**2018**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>Dietista Registrada:</b> 10-5 p.m. Es/Ing. <b>1</b> <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Es/Ing. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Es/Ing. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Hablemos de Autismo #3:</b> 4-5 p.m. Es. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>2</b> <b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Hablemos de Autismo #4:</b> 4-5 p.m. Es. <b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 3 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana:</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>*Circulo de Bienestar* Discusión Sobre la Salud Mental :</b> 4-5 p.m. Es. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>CPR/Primeros Auxilios:</b> 4 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. <b>Controlando el Estrés:</b> 4-5 p.m. Es. <b>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica:</b> 5-6:30 p.m. Es	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 5 9:30-10:30 a.m. <b>Los Padres Son los Maestros Más Importantes:</b> 9:30-10:30 a.m. Es. <b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia:</b> 10:30-11:30 a.m. Es. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2 p.m.
<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5p.m. <b>7</b> <b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Clase de Lectura:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Autoestima:</b> 4-5 p.m. Es <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. <b>Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. Es	<b>SCLARC:</b> 9:30-11 a.m. <b>8</b> <b>Dietista Registrada:</b> 10-5 p.m. Es/Ing. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Ing./Esp. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Esp. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Qué se Significa el Valor del A1C:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>9</b> <b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>10 Consejos Para Lograr un Gran Plato:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Breast Friends:</b> 4-5 p.m. Es <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>CPR/Primeros Auxilios:</b> 11 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. <b>Diabetes:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Leyendo Etiquetas de Alimentos:</b> 5-6 p.m. Sp.	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 12 9:30-10:30 a.m. <b>Como Desarrollar a Jóvenes Capaces:</b> 9:30-10:30 a.m. Es. <b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia:</b> 10:30-11:30 a.m. Es. <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2 p.m.
<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>14</b> <b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Clase de Lectura:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Curación a Través del Arte:</b> 4-5 p.m. Es <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. <b>Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. Es.	<b>Dietista Registrada:</b> 15 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Es/Ing. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Tome Control de Su Diabetes:</b> 4-5 p.m. Es. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>16</b> <b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Guía Para Satisfacer sus Requerimientos de Calcio:</b> 4-5 p.m. Es. <b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 17 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Evaluación del Desarrollo de Intervención Temprana:</b> 10 a.m. - 5 p.m. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>*Circulo de Bienestar* Resolución Efectiva de Conflictos:</b> 4-5pm <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>CPR/Primeros Auxilios:</b> 18 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. <b>Obesidad:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Nutrición:</b> 5-6 p.m. Sp.	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 19 9:30-10:30 a.m. <b>Valores y la Sexualidad:</b> 9:30-10:30 a.m. Es. <b>Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia:</b> 10:30-11:30 <b>Zumba:</b> 12-1 p.m. <b>Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal:</b> 1-2 p.m.
<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>21</b> <b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Clase de Lectura:</b> 11:30 a.m.-12:30 p.m. <b>Actividad Física con su Familia:</b> 3- 4 p.m. Sp. <b>Relájese Utilizando el Arte:</b> 4-5 p.m. Es <b>Pilates:</b> 4-5 p.m. <b>Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana:</b> 5-6:30 p.m. Es.	<b>SCLARC:</b> 9:30-11 a.m. <b>22</b> <b>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. Es/Ing. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Como Leer el Calcio en las Etiquetas:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>23</b> <b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Qué Es el Hipoglucemia:</b> 4-5 p.m. Es <b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 24 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Qué Es el Hiper glucemia:</b> 4-5 p.m. Es <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>CPR/Primeros Auxilios:</b> 25 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. <b>Ama Tu Corazón:</b> 2-4:00 p.m. Sp. <b>Actividad Física:</b> 4-5 p.m. Sp. <b>Consejos Útiles Para Padres:</b> 5-6:30 p.m. Es.	 <b>CERRADO</b>
 <b>CERRADO</b>	<b>Dietista Registrada:</b> 29 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es <b>Asma:</b> 3-4 p.m. Sp <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Violencia Domestica:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 <b>Baile de Ejercicio Cardiovascular:</b> 6-7 p.m.	<b>Medi-Cal:</b> 8 a.m.-5 p.m. <b>30</b> <b>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Combatiendo el Estrés por Medio del Arte:</b> 4-5 p.m. Es <b>Cocina Saludable Para Niños:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m. <b>Orientación Para Miembros de L.A. Care:</b> 10 a.m.-6 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 31 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Creando un Hogar Más Seguro Para Personas con Alzheimer:</b> 4-5 p.m. Es <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>¿Es usted miembro de L.A. Care? ¡Venga a una Orientación! Aprenda sobre sus beneficios de Medi-Cal y obtenga un regalo.*</b> <small>* Los miembros de L.A.Care recibirán una tarjeta de regalo una vez por asistir a una Orientación de Miembros. Se entregará una tarjeta de regalo por familia. El miembro de L.A. Care deberá estar presente.</small>	

**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.**

