

**JUNE**

**2018**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				<b>CPR/First Aid:</b> 10 a.m.-2 p.m. Sp. <b>1</b> NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided. <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>2</b> <b>Family Self-Esteem:</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>4</b> <b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 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>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>5</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>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Diabetes, Exam to Remember:</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>11</b> <b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m. <b>Nurse Advice Line:</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>Accessing Government Benefits:</b> 9:30-11a.m. Eng/Sp. <b>12</b> <b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Know When to Use the Emergency Room:</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>13</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>How to Spot a Stroke:</b> 3-4 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking:</b> 4-6 p.m. Sp. <b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>14</b> <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>What You Need to Know About Hepatitis B:</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>15</b> NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided. <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>16</b> <b>Diverticulosis/ Diverticulitis:</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>18</b> <b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m. <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>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>19</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>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Sexually Transmitted Diseases 1:</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>20</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 p.m. <b>Sexually Transmitted Diseases 2:</b> 3-4 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking:</b> 4-6 p.m. Sp. <b>Zumba: (Intermediate)</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>21</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* What is Panic Disorder:</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>22</b> NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided. <b>Diabetes Self-Management:</b> 2:30-3:30 p.m. Sp. <b>Helpful Parenting Tips:</b> 5-6:30 p.m. Sp.	<b>Get Fit Kids Club:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>23</b> <b>Male Anatomy:</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>25</b> <b>Nutrition &amp; Exercise:</b> 10-11:30 a.m. Sp./Eng. <b>Lap Read:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m. <b>Vitamins &amp; Minerals:</b> 3- 4 p.m. Sp. <b>Fighting Stress 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>Social Security Benefits for Children With Special Needs:</b> 9:30-11 a.m. Eng./Sp. <b>26</b> <b>Registered Dietitian:</b> 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. <b>Lose Weight, Gain Time:</b> 3-4 p.m. Eng./Sp. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Basic First Aid:</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>27</b> <b>Lap Read:</b> 10:30-11:30 p.m. <b>Healing Through Art:</b> 3-4 p.m. Sp. <b>Healthy Cooking:</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>28</b> <b>Yoga:</b> 3-4 p.m. <b>Children's Physical Fitness:</b> 4-5 p.m. <b>Dementia Friends:</b> 4-5 p.m. Sp <b>Salsa Dance Aerobics:</b> 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	<b>My Healthy Bones:</b> 2:30-4:30 p.m. Sp <b>29</b>	<b>Get Fit Kids Club:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>30</b> <b>Female Anatomy:</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.

**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 attend a class.**

**\*\*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®



**JUNIO**

**2018**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				RCP/Primeros Auxilios: 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>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica:</b> 5-6:30 p.m. Es	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Autoestima Familiar:</b> 9:30-10:30 a.m. <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.-5p.m. <b>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Clase de Lectura:</b> 11:45 a.m. - 12:45 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>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Esp. <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Exámenes Para la Diabetes Que Debe Recordar:</b> 4-5 p.m. Sp. <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>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Cinco Pasos Para una Mejor Salud y Nutrición:</b> 3-4 p.m. Es <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 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>*Círculo de Bienestar* Cuáles Son los Signos y Causas del Desorden del Estado de Ánimo:</b> 4-5 p.m. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	RCP/Primeros Auxilios: 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>Consejos Útiles Para Padres:</b> 5-6:30 p.m. Es.	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Conferencia Efectiva de Padres y Maestros:</b> 9:30-10:30 a.m. <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>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing. <b>Clase de Lectura:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m. <b>Línea de Enfermería:</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>Acceso a Beneficios del Gobierno Para Niños con Necesidades Especiales:</b> 9:30-11 <b>Dietista Registrada:</b> 10am-5 pm <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Cuando Debe de Ir a la Sala de Emergencias:</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>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Cómo Detectar un Ataque Cerebral:</b> 3-4 p.m. Es. <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 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>Lo Que Necesita Saber Sobre la Hepatitis B:</b> 4-5 p.m. Es. <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	RCP/Primeros Auxilios: 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>Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica:</b> 5-6:30 p.m. Es	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Diverticulosis/ Diverticulitis:</b> 9:30-10:30 a.m. <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>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Clase de Lectura:</b> 11:45 a.m.-12:45 p.m. <b>Relajante 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>Dietista Registrada:</b> 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Enfermedades de Transmisión Sexual #1:</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>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Enfermedades de Transmisión Sexual #2:</b> 3-4 p.m. Es. <b>Cocina Saludable:</b> 4-6 p.m. Es/Ing. <b>Zumba:</b> 6-7 p.m.	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 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>*Círculo de Bienestar* Qué Es el Trastorno de Pánico:</b> 4-5pm <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	RCP/Primeros Auxilios: 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>Control de la Diabetes:</b> 2:30-3:30 p.m. Es. <b>Consejos Útiles Para Padres:</b> 5-6:30 p.m. Es.	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Autonomía Masculina:</b> 9:30-10:30 a.m. <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>Nutrición y Ejercicio:</b> 10-11:30 a.m. Es/Ing <b>Clase de Lectura:</b> 11:45 a.m. - 12:45 p.m. <b>Vitaminas y Minerales:</b> 3-4 p.m. Es <b>Combatiendo el Estrés por Medio 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>Beneficios del Seguro Social Para Niños con Discapacidades:</b> 9:30-11 a.m. <b>Dietista Registrada:</b> 10am-5pm <b>Diabetes:</b> 11:15 a.m.-12:45 p.m. <b>Pierda Peso, Gane Tiempo:</b> 3-4 p.m. Ing./Es <b>Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 4-5 p.m. <b>Primeros Auxilios Básicos:</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>Clase de Lectura:</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Curación a Través del Arte:</b> 3-4 p.m. Es <b>Cocina Saludable:</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. (la Orientación dura 30min) lunes a viernes	<b>Nutrición y Ejercicio:</b> 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>Un Amigo de la Demencia:</b> 4-5 p.m. Es <b>Baile de Salsa Aeróbicos:</b> 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	<b>Mis Huesos Saludables:</b> 2:30-4:30 p.m. Sp.	<b>Club de Entrenamiento Físico Para Niños:</b> 9:30-10:30 a.m. <b>Autonomía Femenina:</b> 9:30-10:30 a.m. <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.

**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.**



**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®