

JULY

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
DPSS/Medi-Cal (EW): 2 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 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: 3 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. Eng./Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Controlling Your Cholesterol: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	 DPSS/Medi-Cal (EW): 4 8 a.m.-5 p.m.	Nutrition & Exercise: 5 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Early Developmental Screenings: 10 a.m.-5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. *Wellness Circle* How Trauma Affects Our Health & Daily Living: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 6 10 a.m.-2 p.m. Sp. <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: 7 9:30-10:30 a.m. Personal Improvement: 9:30-10:30 a.m. Sp. 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. Cardio Dancercise: 2-3 p.m.
DPSS/Medi-Cal (EW): 9 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 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.	Transition to Adulthood: 10 9:30-11a.m. Eng./Sp. 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. Eng./Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Heart Health: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	DPSS/Medi-Cal (EW): 11 8 a.m.-5 p.m. Lap Read: 10:30-11:30 a.m. How to Recognize a Heart Attack: 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	Nutrition & Exercise: 12 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Care After a Heart Attack: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 13 10 a.m.-2 p.m. Eng. <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.	Get Fit Kids Club: 14 9:30-10:30 a.m. Violence Prevention: 9:30-10:30 a.m. Sp. 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. Cardio Dancercise: 2-3 p.m.
DPSS/Medi-Cal (EW): 16 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Relaxing Using 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.	Registered Dietitian: 17 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. Eng./Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Aging Well, Our Choice #1: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	DPSS/Medi-Cal (EW): 18 8 a.m.-5 p.m. Lap Read: 10:30-11:30 a.m. Aging Well, Our Choice #2: 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	Nutrition & Exercise: 19 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Early Developmental Screenings: 10 a.m.-5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. *Wellness Circle* Learn About Addictions & Substance Abuse Disorder: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 20 10 a.m.-2 p.m. Eng. <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: 21 9:30-10:30 a.m. What Is Angina: 9:30-10:30 a.m. Sp. 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. Cardio Dancercise: 2-3 p.m.
DPSS/Medi-Cal (EW): 23 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Fighting Stress 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.	Transition Training-What Happens When Early Starts Ends: 24 9:30-11 a.m. Eng./Sp. 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. Eng./Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Oral Health: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	DPSS/Medi-Cal (EW): 25 8 a.m.-5 p.m. Lap Read: 10:30-11:30 p.m. Prostate Cancer Awareness: 3-4 p.m. Sp. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m. L.A. Care Member Orientation: (Orientation lasts 30min) 10 a.m.-6 p.m. M-F	Nutrition & Exercise: 26 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Video & Discussion: Lost Memories: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	CPR/First Aid: 27 10 a.m.-2 p.m. Eng. <small>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</small> Burn Rubber: 2:30-3:30 p.m. Sp. Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.	Get Fit Kids Club: 28 9:30-10:30 a.m. What Are STD's: 9:30-10:30 a.m. Sp. 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. Cardio Dancercise: 2-3 p.m.
DPSS/Medi-Cal (EW): 30 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Blood Pressure/Cholesterol: 4-5 p.m. Sp. Pilates: 4-5 p.m. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.	Circle of Promise Meeting: 31 8 a.m.-12 p.m. Private Registered Dietitian: 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Lose Weight, Gain Time: 3-4 p.m. Eng./Sp. Asthma: 3-4 p.m. Sp. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Rethink Your Drink: 4-5 p.m. Sp. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 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****



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.





JULIO

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Medi-Cal: 8 a.m.-5p.m. 2 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. Clase de Lectura: 11:45 a.m. - 12:45 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 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. 3 Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 p.m. Ing./Esp. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Cómo Controlar su Colesterol: 4-5 p.m. Sp. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	 4	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. 5 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* Como el Trauma Afecta Nuestra Salud y Vida Diaria: 4-5 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	RCP/Primeros Auxilios: 10 a.m.-2 p.m. Es 6 <small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small> Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica: 5-6:30 p.m. Es	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 9:30-10:30 a.m. Mejoramiento Personal: 9:30-10:30 a.m. Es. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 a.m. Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 2-3 p.m. 7
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 9 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. Clase de Lectura: 11:45 a.m. - 12:45 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.	Transición a la Edad Adulta: 9:30-11 a.m. 10 Dietista Registrada: 10am-5 pm 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. Corazón Saludable: 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 11 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Como Reconocer un Ataque al Corazón: 3-4 p.m. Es Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing. Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. 12 Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Atención Después de un Ataque al Corazón: 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	RCP/Primeros Auxilios: 10 a.m.-2 p.m. Ing. 13 <small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small> Consejos Útiles Para Padres: 5-6:30 p.m. Es.	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 9:30-10:30 a.m. Como Prevenir la Violencia: 9:30-10:30am Es. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 a.m. Es. Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 2-3 p.m. 14
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 16 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:45 a.m.-12:45 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. 17 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. Nuestra Preferencia de Madurar Bien #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. 18 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Nuestra Preferencia de Madurar Bien #2: 3-4 p.m. Es. Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing. Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. 19 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* Aprenda sobre Adicciones y el Trastorno por Abuso de Sustancias: 4-5pm Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	RCP/Primeros Auxilios: 10 a.m.-2 p.m. Ing. 20 <small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small> Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica: 5-6:30 p.m. Es	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 9:30-10:30 a.m. Qué Es la Angina: 9:30-10:30 a.m. Es. Nutrición y Hábitos de Alimentación Saludables Para la Familia: 10:30-11:30 a.m. Es. Zumba: 12-1 p.m. Entrenamiento y Ejercicio de Escultura Corporal: 1-2 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 2-3 p.m. 21
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 23 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:45 a.m. - 12:45 p.m. 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 p.m. Es.	Entrenamiento de Transición – Qué Sucede Después de Intervención Temprana: 9:30-11 a.m. 24 Dietista Registrada: 10 a.m.-5 p.m. Ing./Sp. Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Salud Oral: 4-5 p.m. Es. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 25 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Conciencia del Cáncer de la Próstata: 3-4 p.m. Es 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. (la Orientación dura 30min) lunes a viernes	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. 26 Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Video y Discusión: Recuerdos Perdidos: 4-5 p.m. Es Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	RCP/Primeros Auxilios: 10 a.m.-2 p.m. Ing. 27 <small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small> Burn Rubber: 2:30-3:30 p.m. Es. Consejos Útiles Para Padres: 5-6:30 p.m. Es.	Club de Entrenamiento Físico Para Niños: 9:30-10:30 a.m. Qué Son las Enfermedades de Transmisión Sexual: 9:30-10:30 a.m. Es. 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 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 2-3 p.m. 28
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 30 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Presión Arterial/ Colesterol: 4-5 p.m. Es Pilates: 4-5 p.m. Comer Para Vivir, Jugos Para una Vida Sana: 5-6:30 p.m. Es.	Circle of Promise Junta: 8 a.m.-12 p.m. Privada 31 Dietista Registrada: 10am-5pm Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 p.m. Ing./Es Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Asma: 3-4 p.m. Reconsidere su Bebida: 4-5p.m. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 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®