



OCTOBER

2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 1 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p>Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p>Self-Esteem: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Pilates: 4-5 p.m.</p> <p>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>Registered Dietitian: 2 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p>Lose Weight, Gain Time: 3-4 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Children's Physical Fitness: 4-5 p.m.</p> <p>My Healthier Food List: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m.</p> <p>Cardio Dancercise: 6-7 p.m.</p>	<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 3 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Lap Read: 10:30-11:30 a.m.</p> <p>What Is Chlamydia: 3-4 p.m. Sp.</p> <p>Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp.</p> <p>Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.</p>	<p>Nutrition & Exercise: 4 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p>Early Developmental Screenings: 10 a.m.-5 p.m.</p> <p>Yoga: 3-4 p.m.</p> <p>Children's Physical Fitness: 4-5 p.m.</p> <p>*Wellness Circle* What Are Bipolar Disorders: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>CPR/First Aid: 5 10 a.m.-2 p.m. Sp.</p> <p>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</p> <p>Domestic Violence Support Group: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>Get Fit Kids Club: 6 9:30-10:30 a.m.</p> <p>Breast Cancer Awareness: 9:30-10:30 a.m. Sp.</p> <p>Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Sp.</p> <p>Zumba (Advanced): 12-1 p.m.</p> <p>Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m.</p> <p>Cardio Dancercise: 2-3 p.m.</p>
<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 8 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p>Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p>Healing Through Art: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Pilates: 4-5 p.m.</p> <p>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>Preparing for Body Changes & Your Child With Special Needs: 9:30-11a.m.</p> <p>Registered Dietitian: 10am-5pm</p> <p>Health Screening: 10-6 p.m.</p> <p>Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p>Lose Weight, Gain Time: 3-4</p> <p>Children's Physical Fitness: 4-5 p.m.</p> <p>Autism in Adults: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m.</p> <p>Cardio Dancercise: 6-7 p.m.</p>	<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 10 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Lap Read: 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Understanding Menopause: 3-4 p.m. Sp.</p> <p>Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp.</p> <p>Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.</p>	<p>Nutrition & Exercise: 11 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p>Yoga: 3-4 p.m.</p> <p>Children's Physical Fitness: 4-5 p.m.</p> <p>Understanding Depression: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>CPR/First Aid: 12 10 a.m.-2 p.m. Eng.</p> <p>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</p> <p>Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>13</p> <p>WE'RE MOVING</p> <p>CLOSED</p>
15	16	17	18	19	20
<p>CLOSED →  ← CLOSED</p>					
<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 22 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p>Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p>Fighting Stress Through Art: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Pilates: 4-5 p.m.</p> <p>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>Regional Center Services & IPP Workshop: 9:30-11 a.m.</p> <p>Registered Dietitian: 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m.</p> <p>Lose Weight, Gain Time: 3-4 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Children's Physical Fitness: 4-5 p.m.</p> <p>Understanding Down Syndrome #1: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m.</p> <p>Cardio Dancercise: 6-7 p.m.</p>	<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 24 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Lap Read: 10:30-11:30 a.m.</p> <p>Understanding Down Syndrome #2: 3-4 p.m. Sp.</p> <p>Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp.</p> <p>Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.</p>	<p>Nutrition & Exercise: 25 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p>Clinical Trial Event: NOTE: (ask for further information) 2:30-4 p.m. Sp.</p> <p>Yoga: 3-4 p.m.</p> <p>Children's Physical Fitness: 4-5 p.m.</p> <p>Making Home Safe for a Person With Alzheimer's: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.</p>	<p>CPR/First Aid: 26 10 a.m.-2 p.m. Eng.</p> <p>NOTE: Please arrive an hour before class starts. No child care provided.</p> <p>Relaxing Using Art: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>Get Fit Kids Club: 27 9:30-10:30 a.m.</p> <p>Birth Control Methods: 9:30-10:30 a.m. Sp.</p> <p>Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Sp.</p> <p>Zumba (Advanced): 12-1 p.m.</p> <p>Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m.</p> <p>Cardio Dancercise: 2-3 p.m.</p>
<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 29 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng.</p> <p>Lap Read: 11:45 a.m. - 12:45 p.m.</p> <p>Anxiety: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Pilates: 4-5 p.m.</p> <p>Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m. Sp.</p>	<p>Registered Dietitian: 30 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Lose Weight, Gain Time: 3-4 p.m. Eng./Sp.</p> <p>Asthma: 3-4 p.m. Sp.</p> <p>Children's Physical Fitness: 4-5 p.m.</p> <p>Oral Health & Hygiene: 4-5 p.m. Sp.</p> <p>Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m.</p> <p>Cardio Dancercise: 6-7 p.m.</p>	<p>DPSS/Medi-Cal (EW): 31 8 a.m.-5 p.m.</p> <p>Lap Read: 10:30-11:30 p.m.</p> <p>What Is Pneumonia: 3-4 p.m. Sp.</p> <p>Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp.</p> <p>Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.</p> <p>L.A. Care Member Orientation: 10 a.m.-6 p.m. M-F (The Orientation lasts 30 min)</p>	<p>Renewals begin on Oct 15, 2018</p> <p>Mondays & Tuesdays from 2-6 p.m.</p> <p>Thursdays from 10 a.m.- 6 p.m.</p> <p>Saturdays from 9 a.m.- 4 p.m.</p>		
<p>ENROLL HERE</p> <p>INSCRÍBASE AQUÍ</p>				<p>COVERED CALIFORNIA</p>	

Free Health Education and Exercise Classes 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.**

****Special Featured Classes/Events****



3200 E. Imperial Hwy
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®



OCTUBRE

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Medi-Cal: 8 a.m.-5p.m. 1 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./Es 2 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. Mi Lista de Comidas Saludables: 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. 3 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Qué Es Clamidia: 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. 4 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 Son los Trastornos Bipolares: 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. Es 5 <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. Prevención del Cáncer del Ceno: 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.
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 8 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.	Viaje a Través de la Adolescencia: 9:30-11 a.m. 9 Dietista Registrada: 10am-5pm 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. Autismo en Adultos: 4-5 pm Es. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 10 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Entendiendo la Menopausia: 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. 11 Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Entendiendo la Depresión: 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. 12 <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.	 CERRADO 13
15	16	17	18	19	20
 NOS ESTAMOS MUDANDO					
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 22 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.	Servicios y Apoyos del Centro Regional: 9:30-11 a.m. 23 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 p.m. Ing./Es Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Entendiendo el Síndrome de Down #1: 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. 24 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Entendiendo el Síndrome de Down #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 25 Evento de Encuesta de Ensayos Clínicos: 2:30-4pm <small>Nota: (para más información, pregúntenos)</small> Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Creando un Hogar Mas Seguro Para Personas con Alzheimer: 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. 26 <small>Nota: Favor de llegar una hora antes de que la clase empiece. No se ofrece cuidado de niños.</small> Relajante Utilizando el Arte: 4-5 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. 27 Métodos Anticonceptivos: 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 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular: 2-3 p.m.
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. 29 Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:45 a.m. - 12:45 p.m. Ansiedad: 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. 30 Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 Asma: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños: 4-5 p.m. Salud e Higiene Oral: 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. 31 Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Qué Es la Neumonía: 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)	Renovaciones empiezan el 15 de Oct de 2018 Lunes y Martes de 2-6 p.m. Jueves de 10-6 p.m. y Sábados de 9 a.m.-4 p.m.   		

Clases GRATIS de Salud y Ejercicio *Espacio de las clases es limitado (por orden de llegada).
 Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. **Cuidado de niños está disponible durante las clases.**