



EAST L.A. MAY 2022

Community Resource Center

Calendar grid with columns for MONDAY through SATURDAY. Each cell contains dates and lists of activities such as Enrollment Services, Member Services, Cooking Matters, and Life Skills. Includes a 'MEMORIAL DAY' notice for May 30 and a 'CENTER CLOSED' notice for Saturdays. A QR code for CRC YouTube is also present.

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. (Ages 4+)

BE ACTIVE, HEALTHY & INFORMED

4801 WHITTIER BLVD LOS ANGELES, CA 90022







CENTER HOURS: MONDAY-FRIDAY: 9 A.M.-5 P.M. SATURDAY: CLOSED

213.438.5570 activehealthyinformed.org



EAST L.A.
MAYO
2022

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 2 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Cocinando Saludable 9-10:30 a.m. Esp. Habilidades Para la Vida 11 a.m. - 12 p.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 3 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Zumba Virtual 9-10 a.m. Etapas de Duelo y Perdida 10 -11 a.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 4 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Jugos Para Una Vida Sana 9-10 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. El Arte de Las Frutas y Vegetales 10:15-11:15 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 4-6 p.m. Ing.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 5 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Nutrición Pediátrica 4-5 p.m. Ing. Boot Camp Virtual 4:15-5 p.m.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 6 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Yoga Virtual 9:30-10:30 a.m. Clase de Manejo de la Ira 9:30-11 a.m. Ing. Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Ing. Nutrición y Tú 2-3 p.m. Esp.	 CENTRO CERRADO
Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 9 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Cocinando Saludable 9-10:30 a.m. Esp. Habilidades Para la Vida 11 a.m. - 12 p.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 10 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Zumba Virtual 9-10 a.m. Síntomas y Tratamiento de la Depresión 10 -11 a.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 11 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Jugos Para Una Vida Sana 9-10 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. El Arte de Las Frutas y Vegetales 10:15-11:15 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 4-6 p.m. Ing.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 12 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. RCP y Primeros Auxilios 10 a.m. - 1 p.m. Ing. Nutrición Pediátrica 4-5 p.m. Ing. Boot Camp Virtual 4:15-5 p.m.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 13 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Yoga Virtual 9:30-10:30 a.m. Clase de Manejo de la Ira 9:30-11 a.m. Ing. Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Ing. Nutrición y Tú 2-3 p.m. Esp.	 CENTRO CERRADO
Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 16 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Cocinando Saludable 9-10:30 a.m. Esp. Habilidades Para la Vida 11 a.m. - 12 p.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 17 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Zumba Virtual 9-10 a.m. Trastornos de Ansiedad 10 -11 a.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 18 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Jugos Para Una Vida Sana 9-10 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. El Arte de Las Frutas y Vegetales 10:15-11:15 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 4-6 p.m. Ing.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 19 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Nutrición Pediátrica 4-5 p.m. Ing. Boot Camp Virtual 4:15-5 p.m.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 20 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Yoga Virtual 9:30-10:30 a.m. Clase de Manejo de la Ira 9:30-11 a.m. Ing. Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Ing. Nutrición y Tú 2-3 p.m. Esp.	 CENTRO CERRADO
Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 23 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Cocinando Saludable 9-10:30 a.m. Esp. Habilidades Para la Vida 11 a.m. - 12 p.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 24 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Zumba Virtual 9-10 a.m. Prevención de Alcohol y Drogas 10 -11 a.m. Esp.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 25 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Jugos Para Una Vida Sana 9-10 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 10 a.m. - 12 p.m. Esp. El Arte de Las Frutas y Vegetales 10:15-11:15 a.m. Esp. Cultivando Familias Virtual 4-6 p.m. Ing.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 26 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. RCP y Primeros Auxilios 10 a.m. - 1 p.m. Esp. Nutrición Pediátrica 4-5 p.m. Ing. Boot Camp Virtual 4:15-5 p.m.	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 27 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Yoga Virtual 9:30-10:30 a.m. Clase de Manejo de la Ira 9:30-11 a.m. Ing. Educación Diabética 11 a.m. - 12 p.m. Ing. Dispensa de Alimentos 11 a.m. - 3 p.m. Nutrición y Tú 2-3 p.m. Esp.	 CENTRO CERRADO
30  CENTRO CERRADO	Servicios de Inscripción 9 a.m. - 4 p.m. 31 Servicios Para Miembros 9 a.m. - 4 p.m. Zumba Virtual 9-10 a.m. Prevención de Violencia Familiar 10 -11 a.m. Esp.				 CENTRO CERRADO

Espacio de las clases es limitado (Se le sirve en orden de llegada). Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

SEA ACTIVO, SALUDABLE E INFORMADO

 4801 WHITTIER BLVD.,
LOS ANGELES, CA 90022

 **HORARIO DEL CENTRO:**
LUNES A VIERNES: 9 A.M.-5 P.M.
SÁBADO: CERRADO

 **213.438.5570**
activehealthyinformed.org



La clases en **Azul** califican para el programa mis recompensas para una vida sana.
Las clases en **Verde** son por cita y registro solamente.