




MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
		<b>1</b> <b>Diabetes</b> "With All My Heart" <i>Spanish: 10a.m.-12p.m.</i> <i>English: 10a.m.-12 p.m.</i> <b>Dance Fitness</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Parenting Class 5 of 10</b> (Spanish Class) 3-5 p.m.	<b>2</b> <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>3</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking Class</b> (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. <b>Dance Fitness for Kids</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>4</b> <b>Back to School Event</b> 9 a.m.-12 p.m. 
<b>7</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m. <b>Aerobics</b> 12-1 p.m.	<b>8</b> <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Asthma</b> <i>Spanish: 9:30-10:30a.m.</i> <i>English: 2:30-3:30 p.m.</i> <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>9</b> <b>Diabetes</b> (Spanish Class) "Health and Flavor in the Latino Kitchen" 10 a.m.-12 p.m. <b>Dance Fitness</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Parenting Class 6 of 10</b> (Spanish Class) 3-5 p.m.	<b>10</b> <b>Anxiety 101</b> (English Class) 10-11:30 a.m. <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>11</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking Class</b> (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. <b>Dance Fitness for Kids</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>12</b> <b>Diabetes</b> (Spanish Class) "Health and Flavor in the Latino Kitchen" 9-11 a.m. <b>CPR / First Aid</b> (English Class) 9 a.m.-12 p.m. <b>Family Yoga</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>14</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m. <b>Rethink Your Drink</b> (Spanish Class) 10:30-11:30 a.m. <b>Aerobics</b> 12-1 p.m. <b>Wellness Circle</b> "Understanding Anxiety" 1-2 p.m.	<b>15</b> <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>16</b> <b>Diabetes</b> "Healthy Mind, Healthy Body" <i>Spanish: 10a.m.-12p.m.</i> <i>English: 10a.m.-12 p.m.</i> <b>Dance Fitness</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Parenting Class 7 of 10</b> (Spanish Class) 3-5 p.m.	<b>17</b> <b>L.A. Care Member Orientation</b> 10 a.m.-5 p.m. <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>18</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking Class</b> (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. <b>Dance Fitness for Kids</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>19</b> <b>Diabetes</b> (Spanish Class) "Healthy Mind, Healthy Body" 9-11 a.m. <b>CPR / First Aid</b> (Spanish Class) 9 a.m.-12 p.m. <b>Family Yoga</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>21</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m. <b>Aerobics</b> 12-1 p.m.	<b>22</b> <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>23</b> <b>Diabetes</b> (Spanish Class) "Power Over Diabetes" 10 a.m.-12 p.m. <b>Dance Fitness</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Parenting Class 8 of 10</b> (Spanish Class) 3-5 p.m.	<b>24</b> <b>Anxiety 101</b> (Spanish Class) 10-11:30 a.m. <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>25</b> <b>Registered Dietitian</b> 8:30 a.m.-4 p.m. <b>Healthy Cooking Class</b> (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. <b>Dance Fitness for Kids</b> 3:45-4:45 p.m.	<b>26</b> <b>Diabetes</b> (Spanish Class) "Power Over Diabetes" 9-11 a.m. <b>CPR / First Aid</b> (English Class) 9 a.m.-12 p.m. <b>Family Yoga</b> 9:30-10:30 a.m.
<b>28</b> <b>Fitness Yoga</b> 9-10 a.m. <b>Little Sugar in the Blood</b> (Spanish Class) 10:30-11:30 a.m. <b>Aerobics</b> 12-1 p.m.	<b>29</b> <b>Tai Chi</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Cardio Dance Exercise</b> 12-1 p.m. <b>Yoga</b> 1:30-2:30 p.m.	<b>30</b> <b>Diabetes</b> (Spanish Class) 10 a.m.-12 p.m. <b>Dance Fitness</b> 12:30-1:30 p.m. <b>Parenting Class 9 of 10</b> (Spanish Class) 3-5 p.m.	<b>31</b> <b>Cardio Dance Exercise</b> 10:30-11:30 a.m. <b>Yoga</b> 12-1 p.m.	<b>**Classes in red qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</b>  <b>**Classes in blue are by appointment &amp; registration only.</b>	


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

Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. **Child care is available upon request.**

- ▶ **CPR/First Aid** Learn basic steps of CPR & First Aid for adults, children and infants. Receive a certification card once the course is completed. *Classes are offered in English and Spanish.* No child care available. Call to register or register online: [www.ACLS123.com/free-cpr](http://www.ACLS123.com/free-cpr)
- ▶ **L.A. Care Member Orientation** Members are encouraged to attend our monthly orientations to learn more about their benefits. **Medi-Cal** and **IHSS** members can attend their orientation Monday-Friday 8:30 a.m.-5 p.m. **L.A. Care Covered** and **Cal MediConnect** members should call to schedule an appointment.
- ▶ **Parenting Class** Learn how the powerful influence parents have on children make a long-lasting positive or negative effect into their adulthood. Class is a series. **Call for more details or to register!**
- ▶ **Back-to-School Fair** Come join us Saturday, August 5th for a **FREE** Back-to-School event to kick off the new school year! We will have fun activities, live music, and free backpacks with school supplies for kids 4 yrs. old and up! *While supplies last.*





LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
		<b>1</b> Diabetes "De Todo Corazón" Español: 10 a.m.-12 p.m. Inglés: 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30-1:30 p.m. Clase de Crianza 5 de 10 (Clase en Español) 3-5 p.m.	<b>2</b> Baile de Ejercicio Cardiovascular 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>3</b> Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	<b>4</b> Feria de Regreso a Clases 9 a.m.-12 p.m. 
<b>7</b> Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos 12-1 p.m.	<b>8</b> Asma Español: 9:30-10:30 a.m. Inglés: 2:30-3:30 p.m. Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>9</b> Diabetes (Clase en Español) "Salud y Sabor en la Cocina Latina" 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30-1:30 p.m. Clase de Crianza 6 de 10 (Clase en Español) 3-5 p.m.	<b>10</b> Ansiedad 101 (Clase en Inglés) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>11</b> Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	<b>12</b> Diabetes (Clase en Español) "Salud y Sabor en la Cocina Latina" 9-11 a.m. RCP/ Primeros Auxilios (Clase en Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
<b>14</b> Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Reconsidere lo Que Bebe (Clase en Español) 10:30-11:30 a.m. Aeróbicos 12-1 p.m. Círculo de Bienestar "Entender la Ansiedad" 1-2 p.m.	<b>15</b> Baile de Ejercicio Cardiovascular 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>16</b> Diabetes "Mente Sana, Cuerpo Sano" Español: 10 a.m.-12 p.m. Inglés: 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30-1:30 p.m. Clase de Crianza 7 de 10 (Clase en Español) 3-5 p.m.	<b>17</b> Orientación Para Miembros de L.A. Care 10 a.m.-5 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>18</b> Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	<b>19</b> Diabetes (Clase en Español) "Mente Sana, Cuerpo Sano" 9-11 a.m. RCP/ Primeros Auxilios (Clase en Español) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
<b>21</b> Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Aeróbicos 12-1 p.m.	<b>22</b> Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>23</b> Diabetes (Clase en Español) "El Poder Sobre la Diabetes" 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30-1:30 p.m. Clase de Crianza 8 de 10 (Clase en Español) 3-5 p.m.	<b>24</b> Ansiedad 101 (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>25</b> Dietista Certificada 8:30 a.m.-4 p.m. Cocina Saludable (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Entrenamiento Físico Para Niños 3:45-4:45 p.m.	<b>26</b> Diabetes (Clase en Español) "El Poder Sobre la Diabetes" 9-11 a.m. RCP/ Primeros Auxilios (Clase en Inglés) 9 a.m.-12 p.m. Yoga Para Familias 9:30-10:30 a.m.
<b>28</b> Yoga Nivel Avanzado 9-10 a.m. Un Poco de Azúcar en la Sangre (Clase en Español) 10:30-11:30 a.m. Aeróbicos 12-1 p.m.	<b>29</b> Tai Chi 10:30-11:30 a.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular 12-1 p.m. Yoga 1:30-2:30 p.m.	<b>30</b> Diabetes (Clase en Español) 10 a.m.-12 p.m. Baile Aeróbico 12:30-1:30 p.m. Clase de Crianza 9 de 10 (Clase en Español) 3-5 p.m.	<b>31</b> Baile de Ejercicio Cardiovascular 10:30-11:30 a.m. Yoga 12-1 p.m.	<b>**Las clases en rojo califican para el programa <i>Mi Premio por una Vida Sana.</i></b>  <b>**Las clases en azul son por <i>cita y registro solamente.</i></b>	

**Clases GRATIS de Salud y Ejercicio** \*Espacio en 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 está disponible con previo aviso.**

- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** Un taller básico de CPR y Primeros Auxilios de adultos, niños y bebés. Las clases se ofrecen en inglés y en español. No hay cuidado de niños. Llame para registrarse o registrarse en línea: [www.ACLS123.com/free-cpr](http://www.ACLS123.com/free-cpr)
- ▶ **Orientación Para Miembros de L.A. Care** Aprenda cómo funciona su plan de salud y sus beneficios. Miembros con **Medi-Cal** o **IHSS** pueden recibir su orientación de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. Miembros con **L.A. Care Covered** o **Cal MediConnect** deben llamar y hacer una cita.
- ▶ **Clase de Crianza** Aprenda la poderosa influencia que tienen los padres sobre los niños hace un duradero efecto positivo o negativo hacia sus vidas adultas. Sesión de 10 clases. Llame para obtener más información o para registrarse.
- ▶ **Feria de Regreso a Clase** ¡Únase a nosotros el Sábado, 5 de Agosto para un evento **Gratis** de regreso a clases para comenzar el nuevo año escolar! Tendremos actividades divertidas, música en vivo y mochilas gratis con útiles escolares para niños de 4 años en adelante. *Cantidad de Mochilas limitadas.*



**Horario del centro:**

Lunes a Viernes: 8:30 a.m. - 5 p.m.  
Sábado: 9 a.m. - 12 p.m.



1.877.287.6290  
1.213.294.2840  
[lacare.org/frc](http://lacare.org/frc)



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®