

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
2 CENTER CLOSED	3 CENTER CLOSED	4 DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. Lap Read: 10:30-11:30 a.m. Self Care for a Cold in Adults: 3-4 p.m. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp./Eng. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	5 Nutrition & Exercise: 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. <b>*Wellness Circle*</b> Staying Healthy: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	6 CPR/First Aid: 10 a.m.-2 p.m. Sp. (No child care provided) (Please arrive an hour before class starts.) Domestic Violence Support Group: 5-6:30 p.m. Sp.	7 Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Zumba (Advanced): 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m. Childbirth Education: 2:30-4:30 p.m.
9 DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:30am-12:30pm Self-Esteem: 4-5 p.m. Sp. Pilates: 4-5 p.m. Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m.	10 Positive Parenting: 9:30-11 a.m. Registered Dietitian: 10am-5pm Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time: 3-4pm Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Understanding Whooping Cough: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	11 DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. Lap Read: 10:30-11:30 a.m. Feel Better Without Antibiotics: 3-4 p.m. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp./Eng. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	12 Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Tips for Kids With High Cholesterol: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	13 CPR/First Aid: 10 a.m.-2 p.m. Eng. (No child care provided) (Please arrive an hour before class starts.) Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.	14 CENTER CLOSED
16  CENTER CLOSED	17 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. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Diabetes Exams to Remember: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	18 DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. Lap Read: 10:30-11:30 a.m. Depression & Suicide in Older Adults: 3-4 p.m. Healthy Cooking: 4-6 p.m. Sp./Eng. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m.	19 Nutrition & Exercise: 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. <b>*Wellness Circle* Mental Health Discussion: 4-5pm</b> Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	20 CPR/First Aid: 10 a.m.-2 p.m. Eng. (No child care provided) (Please arrive an hour before class starts.) Domestic Violence Support Group: 5-6:30 p.m. Sp.	21 Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Zumba (Advanced): 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m. Childbirth Education: 2:30-4:30 p.m.
23 DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:30am-12:30pm Healing through Art: 4-5 p.m. Sp Pilates: 4-5 p.m. Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m.	24 Transition from Early Start Intervention Program: 9:30-11a.m. Registered Dietitian: 10 a.m.-5 p.m. Eng./Sp. Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Lose Weight, Gain Time: 3-4pm Children's Physical Fitness: 4-5 <b>Sexuality in Old Age #1: 4-5 pm</b> Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.	25 DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. Lap Read: 10:30-11:30 a.m. <b>Sexuality in Old Age #2: 3-4 p.m.</b> Healthy Cooking: 4-6 p.m. Zumba: (Intermediate) 6-7 p.m. <b>L.A. Care Member Orientation: 10 a.m.-6 p.m. M-F</b>	26 Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Yoga: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. What is Alzheimer's: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. & 6-7 p.m.	27 My Plate: 10 a.m. - 12 p.m. Eng. Helpful Parenting Tips: 5-6:30 p.m. Sp.	28 Get Fit Kids Club: 9:30-10:30 a.m. Nutrition & Healthy Eating Habits for the Family: 10:30-11:30 a.m. Zumba (Advanced): 12-1 p.m. Fitness & Body Sculpting: 1-2 p.m. Childbirth Education: 2:30-4:30 p.m.
30 DPSS/Medi-Cal (EW): 8 a.m.-5 p.m. Nutrition & Exercise: 10-11:30 a.m. Sp./Eng. Lap Read: 11:30am-12:30 Up & Moving with Your Family: 3- 4p.m. Relaxing Using Art: 4-5pm Pilates: 4-5 p.m. Eng. Eat to Live, Juicing for a Healthy Life: 5-6:30 p.m.	31 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. Asthma: 3-4 p.m. Children's Physical Fitness: 4-5 p.m. Basic First Aid: 4-5 p.m. Salsa Dance Aerobics: 5-6 p.m. Cardio Dancercise: 6-7 p.m.				<b>**NEW CLASSES**</b>

**Free Education and Exercises 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.**

- ▶ **Cardio Dancercise** A combination of dance, fitness and cardio to tone while burning calories.
- ▶ **CPR/First Aid** Be the first in your family to become certified in CPR (Adult, Child, & Infant).
- ▶ **Department of Public Social Services** Meet with a Medi-Cal Eligibility Worker to enroll.
- ▶ **Get Fit Kids Club** This is a fun and energetic class it will help kids get in shape while improving their physical fitness, building their self-esteem and helping fight childhood inactivity.
- ▶ **L.A. Care Member Orientation** Learn how your Health Plan and benefits work. Orientations are offered everyday.



LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
CENTRO CERRADO	CENTRO CERRADO	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Cuidado Personal Para Tratar un Resfriado en Adultos: 3-4 p.m. Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana: 10 a.m. - 5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. <b>*Círculo de Bienestar*</b> Manténgase Saludable: 4-5 Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	CPR/Primeros Auxilios: 10 a.m.-2 p.m. Es (No se ofrece cuidado de niños) (Favor de llegar una hora antes que la clase empiece). <b>**Por Tu Familia – Diabetes: 3:15-4:45 p.m.</b> Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica: 5-6:30 p.m.	Club de Entrenamiento Físico para Niños: 9:30-10:30 a.m. 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 Educación Sobre el Parto: 2:30-4:30 p.m.
Medi-Cal: 8 a.m.-5p.m. Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Autoestima: 4-5 p.m. Pilates: 4-5 p.m. Ing. Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5-6:30 p.m.	Crianza Positiva: 9:30-11 a.m. Dietista Registrada: 10a.m-5pm Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. Entendiendo La Tos Ferina: 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. Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Siéntase Mejor Sin Antibióticos : 3-4 p.m. Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. Consejos Para Niños con Colesterol Alto: 4-5 pm Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	CPR/Primeros Auxilios: 10 a.m.-2 p.m. Ing (No se ofrece cuidado de niños) (Favor de llegar una hora antes que la clase empiece). <b>**Por Tu Familia – Diabetes: 3:15-4:45 p.m.</b> Consejos Útiles para Padres: 5-6:30 p.m. Es	CENTRO CERRADO
 CENTRO CERRADO	Dietista Registrada: 10 a.m.-5 p.m. Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 p.m. Es/Ing. Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. Exámenes de Diabetes para Recordar: 4-5 pm Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. Depresión y Suicidio en Los Adultos: 3-4p.m. Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing Zumba: 6-7 p.m.	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Evaluación del Desarrollo para Intervención Temprana: 10 a.m. - 5 p.m. Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. <b>*Círculo de Bienestar*</b> Discusión de la Salud Mental: 4-5 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	CPR/Primeros Auxilios: 10 a.m.-2 p.m. Ing (No se ofrece cuidado de niños) (Favor de llegar una hora antes que la clase empiece). <b>**Por Tu Familia – Diabetes: 3:15-4:45 p.m.</b> Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica: 5-6:30 p.m.	Club de Entrenamiento Físico para Niños: 9:30-10:30 a.m. 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 Educación Sobre el Parto: 2:30-4:30 p.m.
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing. Clase de Lectura: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Curación a Través del Arte: 4-5 p.m. Pilates: 4-5 p.m. Ing. Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5-6:30 p.m.	Transición del Programa de Intervención Temprana: 9:30-11 Dietista Registrada: 10am-5pm Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. <b>Sexualidad en la Edad Avanzada #1: 4-5 pm</b> Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 Baile de Ejercicio Cardiovascular: 6-7 p.m.	Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. Clase de Lectura: 10:30-11:30 a.m. <b>Sexualidad en la Edad Avanzada #2: 3-4 p.m.</b> Cocina Saludable: 4-6 p.m. Es/Ing Zumba: 6-7 p.m. <b>Orientación para Miembros de L.A. Care: 10 a.m.-6 p.m.</b>	Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Yoga: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. Que es la Enfermedad del Alzheimer: 4-5 p.m. Baile de Salsa Aeróbicos: 5-6 p.m. y 6-7 p.m.	Mi Plato: 10 a.m. - 12 p.m. Ing <b>**Por Tu Familia – Diabetes: 3:15-4:45 p.m.</b> Consejos Útiles para Padres: 5-6:30 p.m. Es	Club de Entrenamiento Físico para Niños: 9:30-10:30 a.m. 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. Educación Sobre el Parto: 2:30-4:30 p.m.
Medi-Cal: 8 a.m.-5 p.m. Nutrición y Ejercicio: 10-11:30 a.m. Es/Ing Clase de Lectura: 11:30 a.m.-12:30 p.m. Actividad Física con Su Familia: 3-4 p.m. Relajante Utilizando el Arte: 4-5pm Pilates: 4-5 p.m. Ing Comer para Vivir, Jugos para una Vida Sana: 5-6:30	Dietista Registrada: 10 a.m.-5 p.m. Diabetes: 11:15 a.m.-12:45 p.m. Pierda Peso, Gane Tiempo: 3-4 p.m. Ing/Es Asma: 3-4 p.m. Entrenamiento Físico para Niños: 4-5 p.m. Primeros Auxilios Básico: 4-5 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.**

- ▶ **Baile de Ejercicio Cardiovascular** Una combinación de danza y de ejercicio para mejorar la salud cardiovascular y tonificar el cuerpo, mientras quema calorías.
- ▶ **Club de Entrenamiento Físico para Niños** Esta es una clase energética que ayudará a los niños a ponerse en forma, mejorar su estado físico y construir su autoestima para ayudar a combatir la inactividad de la niñez.
- ▶ **RCP/Primeros Auxilios** Sea el primero en su familia en ser certificado en Primeros Auxilios (Adulto, Niño y Bebé). No se ofrece cuidado de niños.
- ▶ **Departamento de Servicios Sociales Públicos** Un trabajador de elegibilidad le ayudará a inscribirse en el programa de Medi-Cal.
- ▶ **Orientación para Miembros de L.A. Care** Aprenda cómo funciona su plan de salud y sus beneficios. Orientación se ofrece todos los días, no se requiere cita.



**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.



1.877.287.6290  
1.310.661.3000  
lacare.org/frc



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®