



EL MONTE OCTOBER 2022

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Juicing for a Healthy Life 10:30 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa. Diabetes Basics 3:30 p.m.—4:30 p.m. Eng. & Spa.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Physical Fitness 9 a.m.—10 a.m. Circuit Training for Older Adults 10 a.m.—11 a.m. Food Pantry 2:30 p.m.—4:00 p.m. Family Violence Prevention and Resilience 4 p.m.—5 p.m. Eng. & Spa.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Cardio Fitness Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Healthy Cooking Class 10 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa.	
Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Juicing for a Healthy Life 10:30 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa. Diabetes Basics 3:30 p.m.—4:30 p.m. Eng. & Spa.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Community Leaders Group 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. & Spa CPR & First Aid 1 p.m.—4 p.m. Spa.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Physical Fitness 9 a.m.—10 a.m. Circuit Training for Older Adults 10 a.m.—11 a.m.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Cardio Fitness Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Healthy Cooking Class 10 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa.	
Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Juicing for a Healthy Life 10:30 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa. Diabetes Basics 3:30 p.m.—4:30 p.m. Eng. & Spa.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. CPR & First Aid 1 p.m.—4 p.m. Eng.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Physical Fitness 9 a.m.—10 a.m. Circuit Training for Older Adults 10 a.m.—11 a.m. Food Pantry 2:30 p.m.—4 p.m.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Cardio Fitness Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Healthy Cooking Class 10 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa.	
Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Juicing for a Healthy Life 10:30 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa. Diabetes Basics 3:30 p.m.—4:30 p.m. Eng. & Spa.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Community Leaders Group 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. & Spa CPR & First Aid Virtual 1 p.m.—4 p.m. Eng.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Physical Fitness 9 a.m.—10 a.m. Circuit Training for Older Adults 10 a.m.—11 a.m. 預防家庭暴力 4:30 p.m.—5:30 p.m. Chinese.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Financial Health Education 3:30 p.m.—4:30 p.m. Eng. & Spa. Cardio Fitness Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Healthy Cooking Class 10 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa.	
Enrollment Services 9 a.m.—4 p.m. Member Services 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Juicing for a Healthy Life 10:30 a.m.—12 p.m. Eng. & Spa. Diabetes Basics 3:30 p.m.—4:30 p.m. Eng. & Spa.				Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program Classes in GREEN are by appointment and registration only.	

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**

3570 SANTA ANITA AVE.
EL MONTE, CA 91731



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



213.428.1495
activehealthyinformed.org



EL MONTE OCTUBRE 2022

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Jugos para una Vida Saludable 10:30 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp. Conceptos Básicos de la Diabetes 3:30 p.m.—4:30 p.m. Ing. y Esp.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Entrenamiento Físico 9 a.m.—10 a.m. Ejercicios para Adultos Mayores 10 a.m.—11 a.m. Dispensa de Alimentos 2:30 p.m.—4 p.m. Prevención de la Violencia Familiar y Resiliencia 4 p.m.—5 p.m. Ing. y Esp.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Ejercicio Cardiovascular Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Cocina Saludable 10 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp.	 CENTRO CERRADO
Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Jugos para una Vida Saludable 10:30 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp. Conceptos Básicos de la Diabetes 3:30 p.m.—4:30 p.m. Ing. y Esp.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Grupo de Líderes Comunitarios 9:30 a.m.—10:30 a.m. Ing. y Esp. RCP y Primeros Auxilios 1 p.m.—4 p.m. Esp.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Entrenamiento Físico 9 a.m.—10 a.m. Ejercicios para Adultos Mayores 10 a.m.—11 a.m.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Ejercicio Cardiovascular Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Cocina Saludable 10 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp.	 CENTRO CERRADO
Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Jugos para una Vida Saludable 10:30 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp. Conceptos Básicos de la Diabetes 3:30 p.m.—4:30 p.m. Ing. y Esp.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. RCP y Primeros Auxilios 1 p.m.—4 p.m. Ing.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Entrenamiento Físico 9 a.m.—10 a.m. Ejercicios para Adultos Mayores 10 a.m.—11 a.m. Dispensa de Alimentos 2:30 p.m.—4 p.m.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Ejercicio Cardiovascular Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Cocina Saludable 10 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp.	 CENTRO CERRADO
Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Jugos para una Vida Saludable 10:30 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp. Conceptos Básicos de la Diabetes 3:30 p.m.—4:30 p.m. Ing. y Esp.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Grupo de Líderes Comunitarios 9:30 a.m.—10:30 a.m. Ing. y Esp. RCP y Primeros Auxilios Virtual 1 p.m.—4 p.m. Ing.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Entrenamiento Físico 9 a.m.—10 a.m. Ejercicios para Adultos Mayores 10 a.m.—11 a.m. 預防家庭暴力 4:30 p.m.—5:30 p.m. Chino	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Yoga 9:30 a.m.—10:30 a.m. Eng. Educación en Bienestar Financiero 3:30 p.m.—4:30 p.m. Ing. & Esp. Ejercicio Cardiovascular Virtual 4 p.m.—5 p.m.	Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Cocina Saludable 10 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp.	 CENTRO CERRADO
Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Jugos para una Vida Saludable 10:30 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp. Conceptos Básicos de la Diabetes 3:30 p.m.—4:30 p.m. Ing. y Esp.					
Servicio de Inscripción 9 a.m.—4 p.m. Servicio para Miembros 9 a.m.—4 p.m. Zumba 9 a.m.—10 a.m. Jugos para una Vida Saludable 10:30 a.m.—12 p.m. Ing. y Esp. Conceptos Básicos de la Diabetes 3:30 p.m.—4:30 p.m. Ing. y Esp.				<p>La clases en Azul califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en Verde son por cita y registro solamente.</p>	 CRC YouTube

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**



3570 SANTA ANITA AVE.
EL MONTE, CA 91731



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



213.428.1495
activehealthyinformed.org