



INGLEWOOD OCTOBER 2022

Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Member Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (Mon - Fri) Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m. CPR and First Aid 1 - 4 p.m. Boot Camp 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids 4 - 5 p.m. Pilates Virtual 6 - 7 p.m.	New Member Orientations 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Pilates - Virtual 6 - 7 p.m.	Tai Chi 10 - 11 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Mommy and Me 10 - 11 a.m. Juicing for a Healthier Life 10:30 a.m. - 12 p.m. Oral Health Workshop 11 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m.	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. (Class also available on 10/1/22) CENTER CLOSED
Member Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (Mon - Fri) Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m. Mental Health Workshop: Symptoms and Treatment of Depression 10 - 11:30 a.m. Boot Camp 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids 4 - 5 p.m. Pilates Virtual 6 - 7 p.m.	New Member Orientations 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Pilates - Virtual 6 - 7 p.m.	Tai Chi 10 - 11 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m. Homework Help for Kids 4 - 5 p.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Mommy and Me 10 - 11 a.m. Free Health Screenings 10 a.m. - 2:30 p.m. Juicing for a Healthier Life 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m.	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. CENTER CLOSED
Member Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (Mon - Fri) Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m. Monthly Food Pantry 1 p.m. - 3:30 p.m. (while supplies last) Boot Camp 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids 4 - 5 p.m. Pilates Virtual 6 - 7 p.m.	New Member Orientations 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. CLOSED for Staff Meeting 3:30 - 5 p.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Pilates - Virtual 6 - 7 p.m.	Tai Chi 10 - 11 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Mommy and Me 10 - 11 a.m. Juicing for a Healthier Life 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m.	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. CENTER CLOSED
Member Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (Mon - Fri) Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m. Boot Camp 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids 4 - 5 p.m. Pilates Virtual 6 - 7 p.m.	New Member Orientations 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Boot Camp 9 - 10 a.m. Kick Boxing 10 - 11 a.m. FEAST: Information Session (English) 10:30 - 11:30 a.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Wellness Nutrition Group (Hourly Sessions) 10 a.m. - 1 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Pilates - Virtual 6 - 7 p.m.	Tai Chi 10 - 11 a.m. Anger Management Virtual 10 - 11:30 a.m. FEAST: Information Session (Spanish) 10:30 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting Virtual 12 - 1:30 p.m. Homework Help for Kids 4 - 5 p.m.	Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Yoga Therapy 9 - 10 a.m. Mommy and Me 10 - 11 a.m. Juicing for a Healthier Life 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Pumpkin Decorating for Kids 4 - 5 p.m.	Family Fitness Virtual 9 - 10 a.m. CPR and First Aid Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m. CENTER CLOSED
Member Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (Mon - Fri) Enrollment Services 9:00 a.m. - 4:00 p.m. Agility, Balance and Coordination 10 - 11 a.m. Boot Camp 4 - 5 p.m. Healthy Cooking for Kids 4 - 5 p.m. Pilates Virtual 6 - 7 p.m.				<p>Classes in BLUE qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program</p> <p>Classes in GREEN are by appointment and registration only.</p>	 CRC YouTube

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

2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



CENTER HOURS:
Monday - Friday
9:00 a.m to 5:00 p.m.



310.330.3130
activehealthyinformed.org



INGLEWOOD OCTUBRE 2022

Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>Servicios para Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (De Lunes a Viernes)</p> <p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios 1 - 4 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Orientación para Nuevos Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición de Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Grupo de Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>Jugos para Una Vida Sana 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Taller de Salud Bucal 11 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m. (Clase también disponible el 1/10/22)</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Servicios para Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (De Lunes a Viernes)</p> <p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m.</p> <p>Taller de Salud Mental: Síntomas y Tratamiento de la Depresión 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Orientación para Nuevos Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición de Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Grupo de Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>Pruebas de Detección 10 a.m. - 2:30 p.m.</p> <p>Jugos para Una Vida Sana 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Servicios para Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (De Lunes a Viernes)</p> <p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m.</p> <p>Despensa Mensual de Alimentos 1 - 3:30 p.m. (mientras duren las reservas)</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Orientación para Nuevos Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>CERRADO por Reunión de Personal 3:30 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición de Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Grupo de Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>Jugos para Una Vida Sana 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Servicios para Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (De Lunes a Viernes)</p> <p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Orientación para Nuevos Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST: Sesión de Información (Inglés) 10:30 - 11:30 a.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Grupo de Nutrición de Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Grupo de Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>FEAST: Sesión de Información (Español) 10:30 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea para Niños 4 - 5 p.m.</p>	<p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>Jugos para Una Vida Sana 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Decoración de Calabazas con Niños 4 - 5 p.m.</p>	<p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p>RCP y Primeros Auxilios Virtual 9:30 a.m. - 12:30 p.m.</p> <p>CENTRO CERRADO</p>
<p>Servicios para Miembros 9:00 a.m. - 4:00 p.m. (De Lunes a Viernes)</p> <p>Servicios de Inscripción 9:00 a.m. - 4:00 p.m.</p> <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocinando Saludable para Niños 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>				<p>Las 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>	<p>CRC YouTube</p>

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**



2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303



HORARIO DEL CENTRO:
Monday - Friday
9:00 a.m. to 5:00 p.m.



310.330.3130
activehealthyinformed.org