

WEEKLY Classes

SEPTEMBER

2017

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
				Yoga for Seniors 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting 12 - 2 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 Body Sculpt 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Center Closed
Center Closed	Member Orientation 10 a.m. - 5:30 p.m. Healthier Living Session 4 10 a.m. - 12:30 p.m. Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Bullying Prevention 5 - 6:30 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Yoga for Seniors 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Diabetes Prevention Intro 1 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Anger Management 10 a.m. - 12 p.m. Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. Stress Management for Parents 11:30 a.m. - 1:30 p.m. Body Sculpt 3 - 3:45 Zumba Gold 4 - 5 p.m. Yoga for Adults 5 - 6 Zumba for Adults 6 - 7 p.m.	DPSS Eligibility Worker 9 a.m. - 4 p.m. Yoga for Seniors 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting 12 - 2 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Zumba for Adults 9 - 10 a.m. Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m. Girl Scout Meeting 10 - 11:30 a.m.
Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. BLS and First Aid 10:30 a.m. - 3:30 p.m. Understanding Bipolar Disorder 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Healthy Cooking for Kids 5 - 6 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Healthier Living Session 5 10 a.m. - 12:30 p.m. Yoga for Seniors 10:30 a.m. - 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 Meal Planning 4 - 5 Get Active 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Anger Management 10 a.m. - 12 p.m. Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. PASC Meeting 1 - 4 p.m Body Sculpt 3 - 3:45 Zumba Gold 4 - 5 p.m. Yoga For Adults 5 - 6 p.m. Zumba for Adults 6 - 7 p.m.	Yoga for Seniors 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting 12 - 2 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Zumba for Adults 9 - 10 a.m. Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m. Girl Scout Meeting 10 - 11:30 a.m.
Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. Women and Domestic Violence 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Member Orientation 10 a.m. - 5:30 p.m. Healthier Living Session 6 10 a.m. - 12:30 p.m. Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Healthy Cooking 5:30 - 7 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Yoga for Seniors 10:30 a.m.- 12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Get Fit Kids 4 - 4:45 Trace Your Activities 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Anger Management 10 a.m. - 12 p.m. Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. Body Sculpt 3 - 3:45 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Zumba for Adults 5 - 6 and 6 - 7 p.m.	DPSS Eligibility Worker 9 a.m. - 4 p.m. Yoga for Seniors 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting 12 - 2 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 Body Sculpt 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	BLS and First Aid 9 a.m. - 2 p.m. Yoga for Adults 9 - 10 a.m. Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.
Department Meeting Center Closed	Reading Time 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Bullying Prevention 5 - 6:30 p.m.	Registered Dietitian 10 a.m. - 5 p.m. Senior Aerobics 10:30 - 11:30 a.m. Yoga for Seniors 10:30 a.m.-12 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 Get Fit Kids 4 - 4:45 Meal Planning 4 - 5pm Cross Fit 101 5 - 6 Stay Motivated 6 - 7 Pilates 6 - 7 p.m.	Anger Management 10 a.m. - 12 p.m. Senior Aerobics 10:15 - 11:15 a.m. Body Sculpt 3 - 3:45 p.m. Zumba Gold 4 - 5 p.m. Yoga for Adults 5 - 6 p.m. Zumba for Adults 6 - 7 p.m.	Yoga for Seniors 9:30 - 10:30 a.m. Mommy and Me 10 - 11:30 a.m. Breakthrough Parenting 12 - 2 p.m. Line Dancing 1 - 2:30 p.m. Body Sculpt 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Zumba for Adults 9 - 10 a.m. Pilates for Families (Ages 7 years and up) 10 - 11 a.m.

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.**



Clases SEMANALES

SEPTIEMBRE

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
				Yoga para Mayores 1 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11:30 Adelantos en la Crianza de Sus Hijos 12 - 2 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 Tonificar el Cuerpo 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Centro Cerrado 2
Centro Cerrado 4 	Orientación para Miembros 5 10 a.m.- 5:30 p.m. Vida Más Sana Sesión 4 10 a.m. - 12:30 p.m. Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Prevención de la Intimidación 5 - 6:30 p.m.	Dietista Registrada 6 10 a.m. - 5 p.m. Yoga para Personas Mayores 10:30 - 12 Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Prevención de la Diabetes Intro 1 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Control de la Ira 7 10 a.m.- 12 p.m. Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 Manejo del Estrés Para los Padres 11:30 - 1:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 3 - 3:45 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Yoga/Adultos 5 - 6 Zumba/Adultos 6 - 7	Trabajador de Elegibilidad 8 9 - 4 Yoga para Mayores 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11:30 Adelantos en la Crianza de Sus Hijos 12 - 2 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 Tonificar el Cuerpo 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Zumba para Adultos 9 9 - 10 a.m. Pilates para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m. Reunión de Girl Scout 10 - 11:30 a.m.
Aeróbicos Tercera Edad 11 10:15 - 11:15 a.m. Apoyo Vital Básico y Entrenamiento de Primeros Auxilios 10:30 a.m. - 3:30 p.m. Comprensión del Trastorno Bipolar 11:30 a.m. - 12:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Cocina Saludable para Niños 5 - 6 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Tiempo de Lectura 12 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.	Dietista Registrada 13 10 a.m. - 5 p.m. Vida Más Sana Sesión 5 10 - 12:30 Yoga para Personas Mayores 10:30 a.m. - 12 pm. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Planificación de Comidas 4 - 5 p.m. Ponerse Activo 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Control de la Ira 14 10 a.m.- 12 p.m. Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m. PASC 1 - 4 p.m. Tonificar el Cuerpo 3 - 3:45 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Yoga para Adultos 5 - 6 p.m. Zumba para Adultos 6 - 7 p.m.	Yoga para Mayores 15 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11:30 a.m. Adelantos en la Crianza de Sus Hijos 12 - 2 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Zumba para Adultos 16 9 - 10 a.m. Pilates para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m. Reunión de Girl Scout 10 - 11:30 a.m.
Aeróbicos Tercera Edad 18 10:15 - 11:15 a.m. Mujeres y Violencia Doméstica 10:30 a.m. - 12:30 p.m. Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Orientación para Miembros 19 10 a.m.- 5:30 p.m. Vida Más Sana Sesión 6 10 a.m. - 12:30 p.m. Tiempo de Lectura 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Cocina Saludable 5:30 - 7 p.m.	Dietista Registrada 20 10 a.m. - 5 p.m. Yoga para Personas Mayores 10:30 - 12 Baile en Línea 1 - 2:30 Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Trace Sus Actividades 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Control de la Ira 21 10 a.m.- 12 p.m. Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m. Tonificar el Cuerpo 3 - 3:45 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Zumba para Adultos 5 - 6 y 6 - 7 p.m.	Trabajador de Elegibilidad 22 9 - 4 Yoga para Mayores 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11:30 Adelantos en la Crianza de Sus Hijos 12 - 2 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 Tonificar el Cuerpo 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Resucitación Cardiopulmonar y 23 Entrenamiento de Primeros Auxilios 9 a.m. - 2 p.m. Yoga para Adultos 9 - 10 a.m. Pilates para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.
Reunión del Departamento Centro Cerrado 25 	Tiempo de Lectura 26 10:30 a.m. - 12 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m. Prevención de la Intimidación 5 - 6:30 p.m.	Dietista Registrada 27 10 - 5 Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 Yoga para Mayores 10:30 - 12 Baile en Línea 1 - 2:30 Ponerse en Forma Niños 4 - 4:45 p.m. Planificación de Comidas 4 - 5 p.m. Cross Fit 101 5 - 6 Permanecer Motivado 6 - 7 p.m. Pilates 6 - 7 p.m.	Control de la Ira 28 10 a.m.- 12 p.m. Aeróbicos Tercera Edad 10:15 - 11:15 a.m. Tonificar el Cuerpo 3 - 3:45 p.m. Zumba Oro 4 - 5 p.m. Yoga para Adultos 5 - 6 p.m. Zumba para Adultos 6 - 7 p.m.	Yoga para Mayores 29 9:30 - 10:30 a.m. Mamá y Yo 10 - 11:30 a.m. Adelantos en la Crianza de Sus Hijos 12 - 2 p.m. Baile en Línea 1 - 2:30 p.m. Tonificar el Cuerpo 4 - 5 p.m. Zumba 5 - 6 p.m.	Zumba para Adultos 30 9 - 10 a.m. Pilates para la Familia (7 años en adelante) 10 - 11 a.m.

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 disponible durante las clases.

Horario del centro:

Lunes a Jueves: 10 a.m. - 7 p.m.
Viernes: 9 a.m.- 6 p.m.
Sábado: 9 a.m. - 12 p.m. (El 4º sábado del mes el centro
abrirá de las 8:30 am a 2:30 p.m.)



1.877.287.6290
1.310.330.3130
lacare.org/frc



L.A. Care
HEALTH PLAN®