



# INGLEWOOD ENERO 2023

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>2</p> <p><b>FELIZ AÑO NUEVO</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés)   Semana 9: Lectura de Etiquetas, Parte 1 10 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>3</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>FEAST (Español)   Semana 9: Lectura de Etiquetas, Parte 1 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea (5 - 13 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>4</p> <p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 4 - 5 p.m.</p>	<p>5</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Verduras 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>6</p> <p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>9</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>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés)   Semana 10: Lectura de Etiquetas, Parte 2 10 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>10</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>FEAST (Español)   Semana 10: Lectura de Etiquetas, Parte 2 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea (5 - 13 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>11</p> <p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 4 - 5 p.m.</p>	<p>12</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Verduras 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>13</p> <p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>16</p> <p><b>DÍA DE MARTIN LUTHER KING</b></p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés)   Semana 11: Guía de Supervivencia para Comer Fuera 10 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>17</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>FEAST (Español)   Semana 11: Guía de Supervivencia para Comer Fuera 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea (5 - 13 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>18</p> <p>Taller de Educación Financiera de Chase Bank   FDIC: Los Valores e Influencias de su Dinero 9 - 10 a.m.</p> <p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 4 - 5 p.m.</p>	<p>19</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Verduras 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>20</p> <p>Ejercicio Familiar Virtual 9 - 10 a.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>23</p> <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés)   Semana 12: Azúcar 10 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>24</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>FEAST (Español)   Semana 12: Azúcar 10 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Grupo de Nutrición y Bienestar (Sesiones de una Hora) 10 a.m. - 1 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Ayuda de Tarea (5 - 13 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>25</p> <p>Tai Chi 10 - 11 a.m.</p> <p>Manejo de Ira Virtual 10 - 11:30 a.m.</p> <p>Taller de Salud Mental: Inmigración, Adaptación y Resiliencia 12 - 1 p.m.</p> <p>Cultivando Familias Virtual 12 - 1:30 p.m.</p> <p>Wazobia: Arte Curativo a Través del Baile y Ejercicio 4 - 5 p.m.</p>	<p>26</p> <p>Terapia de Yoga 9 - 10 a.m.</p> <p>Mami y Yo 10 - 11 a.m.</p> <p>El Arte de las Frutas y Verduras 10:30 a.m. - 12 p.m.</p> <p>Baile en Línea 1 - 2:30 p.m.</p> <p>Zumba 4 - 5 p.m.</p>	<p>27</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><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p>30</p> <p>Agilidad, Equilibrio y Coordinación 10 - 11 a.m.</p> <p>Entrenamiento Intenso 4 - 5 p.m.</p> <p>Cocina Saludable para Niños (6 - 12 años) 4 - 5 p.m.</p> <p>Pilates Virtual 6 - 7 p.m.</p>	<p>Entrenamiento Intenso 9 - 10 a.m.</p> <p>Kick Boxing 10 - 11 a.m.</p> <p>FEAST (Inglés)   Semana 13: Grasa 10 a.m. - 12 p.m.</p>	<p>31</p> <p>Servicios para Miembros, Orientación para Nuevos Miembros, Servicios de Inscripción (De Lunes a Viernes) 9 a.m. - 4 p.m.</p>		<p>La clases en <b>Azul</b> califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p>Las clases en <b>Verde</b> son por cita y registro solamente.</p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p> <p><b>CRC YouTube</b></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