

# Miraloma Parque y Centro de Recursos Familiares

2600 E. Miraloma Way, Anaheim, CA 92806

## NOVIEMBRE 2019



### Servicios

#### Horario del Centro

lunes a viernes  
9:00AM a 7:00PM  
(714) 765-6490

### Talleres y Eventos

#### Clases de Zumba

**lunes-viernes 9:00-10:15am**

Muévete y mejora de salud con baile latino.  
Clase de zumba con una instructora increíble.

#### Tonificación del cuerpo

**jueves, 10:00-10:30am**

Clase de entrenamiento en circuito que ayuda a fortalecer tu cuerpo. Esta clase usará pesas y otros equipos. Por favor traiga su tapete de yoga.

#### S.T.A.R.S.

**lunes a viernes, 3:30-7:00pm**

Programas de estudio, artes, recreación y deportes para niños en niveles de escuela del Kinder al 6.

#### Grupo para Jóvenes

**lunes a viernes, 3:30-7:00pm**

Programas de desarrollo juvenil para jóvenes que asisten a la escuela secundaria grados 7, 8 y preparatoria.

#### La Biblioteca Rodante

**martes, 5 y 19 de noviembre 4:15-5:15pm**

Una amplia variedad de materiales como libros, revistas y DVDs para todas las edades.

#### Programa Kids CAFE

**lunes a viernes 4:00-4:30pm**

Comida saludable y gratis para los niños hasta la edad de 18 años.

#### P.O.D.E.R. Taller

#### Prevención y Nutrición de La Diabetes

**viernes 15 y 22 de noviembre 9:00-11:00am**

Haga ejercicios de Zumba con un nuevo instructor y quédese después para aprender hacer mejores elecciones de alimentos. Se proporcionarán bocados ligeros.

#### Grupo Regal Medical: clase de cocina

**martes, 12 de noviembre 2019 10:30-11:30am**

En esta clase aprenderemos recetas, consejos, estrategias para comer bien. Esta serie de talleres se reunirá una vez al mes.

#### El Evento Anual de Troto de Pavo

**sábado 16 de noviembre**

**10:00am-1:00pm**

#### Estaremos cerrados

**el Día de los Veteranos**

**lunes, 11 de noviembre**

#### Estaremos cerrado

**el Día de Acción de Gracias**

**el jueves 28 y el viernes 29 de noviembre**



 [facebook.com/anaheimPLAYS](https://www.facebook.com/anaheimPLAYS)

 [@anaheimplays](https://www.instagram.com/anaheimplays)

 [anaheim.net/2206/Miraloma-Park-Family-Resource-Center](http://anaheim.net/2206/Miraloma-Park-Family-Resource-Center)

La ciudad de Anaheim cumple con las Leyes de Derechos de estadounidenses Discapacitados (ADA).  
Por favor llame al (714) 765-6490, 72 horas antes del evento o actividad si necesita servicios especiales.





# Miraloma Park Family Resource Center

2600 E. Miraloma Way, Anaheim, CA 92806

## NOVEMBER 2019



### Hours of Operation

Monday-Friday  
9:00AM to 7:00PM  
(714) 765-6490



### Services

### Workshops & Events

#### Zumba Classes

**Monday-Friday 9:00-10:15am**

Get moving and healthy with this Latin-dance infused fitness class with an amazing instructor.

#### Body Toning

**Thursdays, 10:00-10:30am**

Circuit training class that helps strengthen your body. This class will be using weights and other equipment. Please bring your yoga mat.

#### S.T.A.R.S.

**Monday-Friday, 3:30-7:00pm**

Program includes homework help, arts, recreation and sports activities for children in grades Kinder-6th.

#### Teen Center

**Monday-Friday, 3:30-7:00pm**

Youth Development programs for middle school 7th, 8th grade and high school students.

#### Bookmobile

**Tuesdays, November 5 and 19 4:15-5:15pm**

A wide variety of materials including books, magazines, and DVD's for all ages.

#### Kids CAFE Program

**Monday-Friday, 4:00-4:30pm**

Free healthy meals for children up to the age of 18 years old.

 [facebook.com/anaheimPLAYS](https://facebook.com/anaheimPLAYS)

 [@anaheimplays](https://instagram.com/anaheimplays)

 [anaheim.net/2206/Miraloma-Park-Family-Resource-Center](http://anaheim.net/2206/Miraloma-Park-Family-Resource-Center)

City of Anaheim complies with Americans with Disabilities Act. Please call (714) 765-6490, 72 hours prior to event or activity if special service are needed.

#### P.O.D.E.R. Workshop

#### Diabetes Prevention and Nutrition

**Friday's November 15 & 22 9:00-11:00am**

Zumba workout with a new instructor and followed by a nutrition class. Learn about healthier food choices. Light refreshments will be provided.

#### Regal Medical Group: Cooking Class

**Tuesday, November 12, 2019 10:30-11:30am**

Learn new recipes, tips, and strategies to eating right. This workshop series will meet once a month. How to make healthy Tamales for the holidays.

### Our Annual Turkey Trot Workout

**Saturday, November 16**

**10:00am-1:00pm**

### Closed for Holiday

**Veteran's Day**

**Monday, November 11, 2019**

### Closed for the Holiday

**Thanksgiving Day**

**November 28 and 29**

