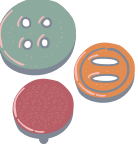
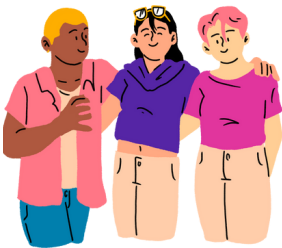


الاثنين	يوم الثلاثاء	الأربعاء	يوم الخميس	
  يرجى العلم أن المبنى سيكون مغلقاً أيام: الاثنين ٢١ أبريل الجمعة ٢٥ أبريل الاثنين ٩ يونيو بمناسبة العطلات الرسمية. لن تُعقد أي جلسات في هذه التواريخ. شكرًا لتفهمكم تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي للاطلاع على آخر المستجدات وفعاليات المجتمع!!	 زومبا 10am – 10:45am جلسة جديدة! تمرين شامل يجمع بين جميع عناصر اللياقة البدنية - تمارين القلب، وتكييف العضلات، والتوازن والمرونة، والطاقة المعززة. ستجعلك هذه الفئة تشعر بشعور رائع لبقية الأسبوع استمتع بالموسيقى والرفقة والابتسامات، فالجزء المتعلق باللياقة البدنية هو مكافأة!	CCVic علم النفس المواعيد يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى admin@ccvic.community مع نسخة من حالة طبيبك العام وخطة علاج الصحة العقلية. مجموعة المشي 9am – 9:45am and 10am – 10:45am وقت جديد! استمتع بمسارات المشي المحلية! الحياكة والتحدث 9am – 12pm  انضموا إلى مجموعتنا الاجتماعية للحياكة من أجل الإبداع والرفقة!	 كرسي يوغا هارموني 9:15am – 10am صف مغذي للجسم والعقل مع تمارين التمدد والتأمل المدعومة بالكرسي 	
	 تمارين التوازن الجسدي 11am – 11:45am دورة تقوية الجسم بشكل عام تشجع على ممارسة تمارين البيلاتس المتوازنة 	 حديقة المجتمع والطبخ 12pm – 1:30pm انضم إلينا في مجموعة متنوعة من ورش العمل الأسبوعية والمتحدثين الضيوف من تقنيات البستنة إلى دروس الطبخ المجتمعية!	 كاريوكي 10:15am – 10:45am لا حاجة لأي خبرة - فقط أحضر حماسك واستعد للفرح والضحك والاستمتاع بوقت رائع!	
	 الخياطة معا 12.30pm – 2pm هل أنت مهتم بتعلم أساسيات الخياطة اليدوية؟ انضم إلينا لإصلاح التماس أو خياطة زر أو بدء مشروع خياطة إبداعي! سنوفر لك بعض الأقمشة والخيوط والإبر، حتى تتمكن من البدء على الفور. تعال لمقابلة أشخاص جدد، وإذا أمكن، يرجى إحضار طبق صغير من الطعام لتشاركه مع الآخرين. 	 مجموعة الرجال 1pm – 2pm مجموعة اجتماعية للرجال. تعرف على أشخاص جدد، وانضم إلى أنشطة مثل الألعاب والأفلام ودروس الطبخ. يتم توفير وجبة غداء خفيفة.  في بونينجس، كارولين سبرينجز، 14 مايو و 11 يونيو مجموعة دعم مرضى السكري كل يوم أربعاء رابع من الشهر من الساعة 1 ظهراً حتى الساعة 3 ظهراً لا يوجد اجتماع في أبريل 28 مايو و 25 يونيو مجموعة دعم بقيادة الأقران لأعضاء المجتمع الذين يتعاملون مع مرض السكري.	ممارسة اللغة الإنجليزية 2:45pm - 3:15pm انضم إلينا للدرشة وممارسة اللغة الإنجليزية مع الشاي أو القهوة. مجموعة دعم القلق ARCvic كل يوم أربعاء ثاني من الشهر من الساعة 6 مساءً حتى 7:30 مساءً 14 مايو و 11 يونيو الحجز ضروري: https://arcvic.org.au	 كن مبدعاً 11am – 12:30pm اكتشف حرفة جديدة كل أسبوع - لا حاجة للخبرة! نوفر لك جميع المواد، لتبدأ وتستمتع بوقتك، بينما تتعرف على مجتمعنا. 
	 يوغا الجسد والروح 6pm – 6:45pm مجموعة من تمارين اليوجا التأملية بما في ذلك التأمل	 تقوية الجسم بشكل أفضل 6pm – 6:45pm صف دراسي ممتع يشتمل على جميع جوانب التمرين الصحي للتوازن والقوة والتنسيق والقدرة على التحمل	 رقص فيوجن! لاتيني فانك 6.30pm – 7.30pm استمتع بتدريبات الإحماء الممتعة، ثم تعلم بعض الروتينات الجديدة، مع هذه الفئة المستوحاة من الرقص اللاتيني. تمزج بين أساسيات الباتشاتا والسالسا والتشأ تشا والسامبا. مضمون أن تشعر بالسعادة!	 زومبا 6pm – 7pm برنامج رقص ممتع للياقة البدنية لجميع الأعمار والقدرات 

Ready to join?

تم التحديث اعتباراً من 11/4/25

الخطوة 1: إكمال
 تسجيل المشاركين
 لعام 2025:



الخطوة 2: احجز جلسات مع
 النجوم الخضراء هنا من خلال
 :HUMANITIX



لا توجد نجمة خضراء بجانب الاسم؟ لا مشكلة!
 فقط احضر في اليوم المحدد واستمتع!
 الجلسات قابلة للتغيير من حين لآخر.

هل لديك أي اقتراحات لنا؟ شاركنا بها! يسعدنا سماع رأيك.