

¡Síguenos en las redes sociales para conocer las últimas actualizaciones sobre eventos y acontecimientos en Neighborhood House!

 Facebook: [commUnity+ Neighbourhood House](https://www.facebook.com/commUnity+NeighbourhoodHouse)

 Instagram: [communityplusservices](https://www.instagram.com/communityplusservices)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
 <p><b>Tenga en cuenta que el edificio estará cerrado el: lunes 21 de abril, viernes 25 de abril, lunes 9 de junio para los días festivos. No se realizarán sesiones en estas fechas. ¡Gracias por entender! ¡Síguenos en las redes sociales para conocer las últimas actualizaciones y eventos comunitarios!</b></p>	<p><b>Zumba</b> 10am – 10:45am ¡Nueva sesión!</p>  <p>Un entrenamiento total que combina todos los elementos del fitness: cardio, acondicionamiento muscular, equilibrio y flexibilidad, y aumento de energía. ¡Esta clase te hará sentir genial durante el resto de la semana!</p>	<p><b>CCVic Psicología Equipo</b> Correo electrónico <a href="mailto:admin@ccvic.community">admin@ccvic.community</a> con una copia de la referencia de su médico de cabecera y plan de tratamiento de salud mental.</p> <p><b>Grupo de caminata</b> 9am – 9:45am and 10am – 10:45am ¡Nuevo tiempo! ¡Disfruta de los paseos locales!</p> <p><b>Tejer una, hablar una</b> 9am – 12pm  Únase a nuestro grupo social de tejido para creatividad y camaradería!</p>	<p><b>Silla Yoga Armonía</b> 9:15am – 10am</p> <p>Una clase nutritiva para el cuerpo y la mente con estiramientos y meditación en silla</p> 	
	<p><b>Equilibrio central de tono y forma</b> 11am – 11:45am</p> <p>Una clase de fuerza para tonificar el cuerpo en general que fomenta un entrenamiento equilibrado de Ejercicios con infusión de Pilates</p> 	<p><b>Jardín comunitario Patch to Plate</b> 12pm – 1:30pm</p> <p>¡Únase a nosotros para una variedad de talleres semanales y oradores invitados, desde técnicas de jardinería hasta clases de cocina comunitaria!</p>	<p><b>Grupo de hombres</b> 1pm – 2pm</p> <p>Grupo social para hombres. Conoce gente nueva, juegos, películas y clases de cocina. Se proporciona almuerzo ligero. En Bunnings @Caroline Springs el 14 de mayo y 11 de junio</p> <p><b>Apoyo para la diabetes Grupo</b> Cada 4 miércoles del mes, 1pm – 3pm Ninguna reunión en abril 28 de mayo y 25 de junio</p> <p>Grupo de apoyo dirigido por pares para miembros de la comunidad que controlan la diabetes.</p>	<p><b>Canto divertido</b> 10:15am – 10:45am</p> <p>No se necesita experiencia: ¡solo trae tu entusiasmo y prepárate para cantar, reír y disfrutar de un gran momento!</p>
	<p><b>Cosiendo juntos</b> 12.30pm – 2pm</p> <p>¿Interesado en aprender los conceptos básicos de la costura a mano? ¡Únase a nosotros para reparar una costura, coser un botón o comenzar un proyecto creativo de collage de costura! Te proporcionaremos algunas telas, hilo y agujas para que puedas participar de inmediato. Ven a conocer gente nueva y, si puedes, trae un plato pequeño de comida para compartir.</p>   	<p><b>Práctica del idioma inglés</b> 2:45pm - 3:15pm</p> <p>Únase a nosotros para charlar y practicar inglés con un té o un café.</p> <p><b>ARCVic Grupo de apoyo para la ansiedad</b> Cada segundo miércoles del mes de 6pm – 7:30pm, 14 de mayo y 11 de junio Reservas imprescindibles: <a href="https://arcvic.org.au">https://arcvic.org.au</a></p> 	<p><b>Hacer manualidades</b> 11am – 12:30pm</p> <p>Descubra un nuevo oficio cada semana, ¡no se necesita experiencia! Proporcionamos todos los materiales para que puedas participar y disfrutar de la diversión mientras estableces nuevas conexiones dentro de la comunidad.</p>  <p>En Bunnings @ Caroline Springs en 22 de mayo y 19 de junio</p> 	
<p><b>Cuerpo y alma Felicidad del yoga</b> 6pm – 6:45pm</p> <p>Estiramientos de yoga mindfulness y meditación.</p>	<p><b>Potencia tu cuerpo</b> 6pm – 6:45pm</p> <p>Una clase divertida que incorpora todos los aspectos de un entrenamiento saludable de equilibrio, fuerza, coordinación y resistencia.</p> 	<p><b>¡Danza Fusión! funk latino</b> 6.30pm – 7.30pm</p> <p>Disfrute de un calentamiento divertido y luego aprenda un baile funky de inspiración latina. Mezcla de conceptos básicos de Bachata, Salsa, Cha Cha y Samba. ¡Garantizado para hacerte sentir bien!</p> 	<p><b>Zumba</b> 6pm – 7pm</p> <p>Divertido programa de baile y fitness para todas las edades y habilidades.</p> 	

## ¿Listo para unirte?

Actualizada a partir del 11/4/25

**PASO 1:**  
COMPLETAR EL  
2025 REGISTRO DE  
PARTICIPANTES:



**PASO 2:**   
RESERVAR EN SESIONES  
CON ESTRELLAS VERDES  
AQUÍ A TRAVÉS DE HUMANITIX



¿No hay una estrella verde al lado del nombre? ¡Simplemente preséntate ese día y diviértete! Las sesiones están sujetas a cambios en ocasiones poco frecuentes.

¿Tiene alguna sugerencia para nosotros? ¡Háganos saber! Nos encantaría saber de usted.