

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	
<p><b>Abrimos de lunes a viernes de 9:00 a 17:00.</b>  <b>¡Visítanos y charlamos!</b></p> <p>Síguenos en redes sociales para estar al tanto de las últimas novedades y eventos comunitarios.</p> <p><b>Nota especial:</b></p> <p><b>Hearing Australia</b> ofrecerá revisiones auditivas gratuitas para personas mayores de 55 años los días <b>23 y 24 de julio.</b></p> <p>¿Quieres saber más?</p> <p>¡Contáctanos para más detalles!</p>	<p> ★  <b>Zumba</b>  <b>10:00am – 10:45am</b>  <b>¡Nuevo tiempo!</b></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>Silla Yoga Armonía</b>  <b>9:15am – 10am</b></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>  <b>11:15am – 12pm</b>  <b>¡Nuevo tiempo!</b></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>Tejer una, hablar una</b>  <b>9am – 12pm</b>                   Join our social knitting group for creativity and camaraderie!</p>	<p>★  <b>Jardín comunitario Patch to Plate</b>  <b>12pm – 1:30pm</b></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>Canto divertido</b>  <b>10:15am – 10:45am</b></p> <p>No se necesita experiencia: ¡solo trae tu entusiasmo y prepárate para cantar, reír y disfrutar de un gran momento!</p>
	<p> <b>ipc Health BinGO MOVE</b>  <b>Primer martes del mes</b>  <b>12:15pm - 1:15pm</b>  <b>nuevo programa</b></p> <p>¡Únase a nosotros para una sesión de bingo divertida y amigable diseñada para que las personas mayores se conecten, se mantengan activas y disfruten de una excelente compañía!</p> <p><b>Solo el 5 de agosto y el 2 de septiembre</b></p>	<p><b>Salón de invierno</b>  <b>1pm – 2pm</b>  <b>nuevo programa</b></p> <p>¡Pásate a tomar una taza de té y charlar un rato! Explora la biblioteca, juega a un juego de mesa o trae a tus amigos y siéntete como en casa.</p>	<p><b>Apoyo para la diabetes Grupo</b>  <b>Cada 4 miércoles del mes, 1pm – 3pm</b>  <b>Reuniones solo el 23 de julio y el 27 de agosto</b></p> <p>Grupo de apoyo dirigido por pares para miembros de la comunidad que controlan la diabetes.</p>	<p><b>Hacer manualidades nuevo formato</b> </p> <p>Exploraremos a un artista diferente cada semana para inspirarnos y ayudarnos a moldear nuestros estilos creativos. Cada sesión comienza con "Muestra y cuenta": ¡trae tu proyecto de arte favorito para compartir!</p> <p><b>En Bunnings @ Caroline Springs en 14 de agosto y 11 de septiembre</b></p>
	<p><b>Tu grupo aquí</b></p> <p>¿Buscas un espacio acogedor para tu grupo comunitario?</p> <p>¿Estás pensando en crear un nuevo grupo o programa comunitario?</p> <p>¡Contáctanos hoy mismo!</p>	<p><b>Tu grupo aquí</b></p> <p>¿Necesitas un espacio para tu grupo o quieres empezar algo nuevo?</p> <p>Nos encantaría saber de ti. ¡Contáctanos!</p>	<p><b>ARCvic Grupo de apoyo para la ansiedad</b>  <b>Miércoles 13 de agosto y 10 de septiembre, 6pm - 7:30pm</b>  <b>Reservas imprescindibles: <a href="https://arcvic.org.au">https://arcvic.org.au</a></b></p>	<p><b>¡Flash! - Fotografía con smartphone nuevo programa</b> </p> <p><b>Último jueves del mes 12:45pm - 1:45pm</b></p> <p>¡Aprovecha al máximo la cámara de tu teléfono con esta clase para principiantes!</p> <p><b>Sólo el 31 de julio y el 28 de agosto</b></p>
<p>★  <b>Cuerpo y alma Felicidad del yoga</b>  <b>6pm – 6:45pm</b></p> <p>Estiramientos de yoga mindfulness y meditación.</p>	<p>★  <b>Potencia tu cuerpo</b>   <b>6pm – 6:45pm</b></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>  <b>6.30pm – 7.30pm</b></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>  <b>6pm – 7pm</b></p> <p>Divertido programa de baile y fitness para todas las edades y habilidades.</p>	

**¿Listo para unirte?**

Actualizada: 20/6/25

**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.