

Các buổi học có thể thay đổi tùy vào thời tiết và nhân sự.
Hãy vào trang mạng của chúng tôi để xem thông báo hủy buổi học.
Vui lòng vào bằng cửa sau đối với tất cả các chương trình bắt đầu sau 6 giờ tối.

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM
	Zumba 10 giờ 15 sáng – 11 giờ sáng Một bài tập toàn diện, kết hợp mọi yếu tố thể lực - tim mạch, rèn luyện cơ bắp, thăng bằng & dẻo dai, và tăng cường năng lượng. 	Lịch hẹn Tâm lý CCVic Vui lòng gửi email đến admin@ccvic.community kèm theo thư giới thiệu của bác sĩ đa khoa và kế hoạch điều trị sức khỏe tâm thần của bạn. 	Hòa hợp cùng Yoga trên Ghế 9 giờ 15 sáng – 10 giờ sáng Lớp học nuôi dưỡng Thân & Tâm với các bài tập kéo giãn với sự hỗ trợ của ghế. 
Chương trình mới! Chương trình Uống trà và trò chuyện 11 giờ sáng – 2 giờ trưa Buổi gặp gỡ tự do - hãy đến và chào hỏi nhau nhé!	Chương trình Săn chắc Vóc dáng & Cân bằng Cơ lõi 11 giờ 15 sáng – 12 giờ trưa Một lớp học tăng cường sức mạnh toàn thân với các bài tập kết hợp Pilates. 	Chương trình Đan len và giao lưu 9 giờ sáng – 12 giờ trưa Hãy gia nhập nhóm đan len giao lưu của chúng tôi để cùng sáng tạo và kết bạn. 	Chương trình Ươm mầm Nghệ thuật 10 giờ 30 sáng – 12 giờ trưa Mỗi tuần, chúng ta sẽ khám phá một chất liệu nghệ thuật mới để khơi dậy sự sáng tạo, xây dựng sự tự tin và phát triển phong cách sáng tạo độc đáo của riêng mình. Không cần kinh nghiệm.  Buổi đặc biệt vào ngày 20 tháng 8 tại Bunnings Caroline Springs - Gặp nhau tại khu vực hội thảo DIY
Chúng tôi mở cửa từ 9 giờ sáng – 5 giờ chiều. Mời vào!	Chương trình Cộng đồng BinGO MOVE 12 giờ 15 trưa – 1 giờ 15 trưa Thứ Ba đầu tiên của mỗi tháng: Ngày 4 tháng 8 Ngày 1 tháng 9 Hãy tham gia buổi chơi Bingo vui nhộn cùng chúng tôi để vận động nhẹ nhàng, kết bạn và cơ hội đem quà về nhà. 	Nhóm đi bộ 10 giờ sáng – 10 giờ 45 sáng Tận hưởng những con đường đi bộ tại địa phương.	Chương trình mới! ArtBreak 12 giờ 30 trưa – 1 giờ trưa Hãy tạm gác việc học sang một bên và thỏa sức sáng tạo! Cùng tham gia hoạt động nghệ thuật vui nhộn kéo dài 30 phút được thiết kế dành cho học sinh học tiếng Anh. Không cần kinh nghiệm. 
	Phòng Unity 2 giờ trưa – 3 giờ chiều Buổi gặp gỡ dành cho mọi thành viên cộng đồng. Hãy cùng uống trà, trò chuyện với bạn bè, chơi cờ hoặc làm đồ thủ công và tự nhiên như ở nhà. 	Nhóm Hỗ trợ Bệnh tiểu đường 1 giờ trưa – 3 giờ chiều Thứ Tư của tuần thứ 4 mỗi tháng: Ngày 22 tháng 7 Ngày 26 tháng 8 Nhóm hỗ trợ đồng đẳng hàng tháng dành cho những thành viên cộng đồng đang kiểm soát bệnh tiểu đường.	Chương trình mới! Câu lạc bộ sách cho cộng đồng Queer 1 giờ 30 trưa – 2 giờ 30 trưa Thứ Năm của tuần thứ 2 mỗi tháng: Ngày 13 tháng 8 Ngày 10 tháng 9 Không gian thân thiện dành cho những người thuộc cộng đồng LGBTQIA+ (bao gồm những người đang tìm hiểu về giới tính của mình) để cùng kết nối, trò chuyện về những cuốn sách bạn đang đọc hoặc đang mượn từ thư viện queer mới thành lập của chúng tôi. 
	Chương trình Thân Tâm Thư Giãn cùng Yoga 6 giờ tối – 6 giờ 45 tối Sự kết hợp giữa các bài tập giãn cơ yoga chánh niệm và thiền định. 	Chương trình Nâng cao Vóc dáng và Thể lực 6 giờ tối – 6 giờ 45 tối Một lớp học vui nhộn kết hợp toàn diện các yếu tố của một bài tập thể lực lành mạnh về thăng bằng, sức mạnh, khả năng phối hợp và sức bền. 	Nhóm của bạn ở đây! Bạn đang tìm kiếm một không gian thân thiện cho nhóm cộng đồng của mình hoặc một chương trình mới? Chúng tôi luôn sẵn lòng lắng nghe bạn.