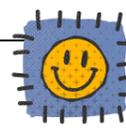


الاثنين	يوم الثلاثاء	الأربعاء	يوم الخميس
 <p>يرجى العلم أن المبنى سيكون مغلقاً أيام: الاثنين ٢١ أبريل الجمعة ٢٥ أبريل الاثنين ٩ يونيو بمناسبة العطلات الرسمية. لن تُعقد أي جلسات في هذه التواريخ. شكراً لتفهمكم!</p> <p>تابعونا على مواقع التواصل الاجتماعي للاطلاع على آخر المستجدات وفعاليات المجتمع!!</p>	<p>★ زومبا 10am - 10:45am جلسة جديدة!</p> <p>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!</p> 	<p>★ CCVic علم النفس المواعيد يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى admin@ccvic.community مع نسخة من إحالة طبيبك العام وخطة علاج الصحة العقلية.</p> <p>★ مجموعة المشي 10am - 10:45am وقت جديد! استمتع بمسارات المشي المحلية!</p> <p>★ الحياكة والتحدث 9am - 12pm انضموا إلى مجموعتنا الاجتماعية للحياكة من أجل الإبداع والرفقة!</p> 	<p>★ كرسي يوغا هارموني 9:15am - 10am</p> <p>صف مغذي للجسم والعقل مع تمارين التمدد والتأمل المدعومة بالكرسي</p> 
	<p>★ توازن اللون والشكل الأساسي 11am - 11:45am</p> <p>دورة تقوية الجسم بشكل عام تشجع على ممارسة تمارين البيلاتس المتوازنة</p> 	<p>★ حديقة المجتمع والطبخ 12pm - 1:30pm</p> <p>انضم إلينا في مجموعة متنوعة من ورش العمل الأسبوعية والمتحدثين الضيوف من تقنيات البستنة إلى دروس الطبخ المجتمعية!</p>	<p>★ مجموعة دعم مرضى السكري كل يوم أربعاء رابع من الشهر من الساعة 1 ظهرا حتى الساعة 3 ظهرا لا يوجد اجتماع في أبريل و28 مايو و25 يونيو</p> <p>مجموعة دعم بقيادة الأقران لأعضاء المجتمع الذين يتعاملون مع مرض السكري.</p>
<p>★ الخياطة معا 12.30pm - 2pm</p> <p>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.</p>  	<p>★ مجموعة الرجال 1pm - 3pm</p> <p>مجموعة اجتماعية للرجال. تعرف على أشخاص جدد، وانضم إلى أنشطة مثل الألعاب والأفلام ودروس الطبخ. يتم توفير وجبة غداء خفيفة.</p> <p>في بونينجس، كارولين سبرينجز، 14 مايو و11 يونيو</p>	<p>★ 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</p>	<p>★ كن مبدعا 11am - 12:30pm</p> <p>اكتشف حرفة جديدة كل أسبوع - لا حاجة للخبرة! نوفر لك جميع المواد، لتبدأ وتستمتع بوقتك، بينما نتعرف على مجتمعنا.</p>  <p>في Caroline Springs و Bunnings في 22 مايو و 19 يونيو</p>
<p>★ يوغا الجسد والروح 6pm - 6:45pm</p> <p>مجموعة من تمارين اليوجا التأملية بما في ذلك التأمل</p>	<p>★ تقوية الجسم بشكل أفضل 6pm - 6:45pm</p> <p>صف دراسي ممتع يشتمل على جميع جوانب التمرين الصحي للتوازن والقوة والتنسيق والقدرة على التحمل</p>  	<p>★ رقص فيوجن! لاتيني فانك 6.30pm - 7.30pm</p> <p>استمتع بتدريبات الإحماء الممتعة، ثم تعلم بعض الروتينات الجديدة، مع هذه الفئة المستوحاة من الرقص اللاتيني. تمزج بين أساسيات الباتشاتا والسالسا والتشا تشا والسامبا. مضمون أن تشعر بالسعادة!</p>	<p>★ زومبا 6pm - 7pm</p> <p>برنامج رقص ممتع للياقة البدنية لجميع الأعمار والقدرات</p> 

Ready to join?

تم التحديث اعتباراً من 13/3/25

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.