


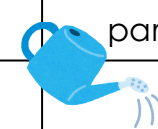








¡Síguenos en las redes sociales para conocer las últimas actualizaciones sobre eventos y acontecimientos en Neighborhood House!

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
 <p>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!</p>	<p>Zumba 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>CCVic Psicología Equipo Correo electrónico admin@ccvic.community con una copia de la referencia de su médico de cabecera y plan de tratamiento de salud mental.</p>	<p>Silla Yoga Armonía 9:15am – 10am</p> <p>Una clase nutritiva para el cuerpo y la mente con estiramientos y meditación en silla</p> 	
	<p>Equilibrio central de tono y forma 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>Jardín comunitario Patch to Plate 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>Grupo de caminata 10am – 10:45am ¡Nuevo tiempo!</p> <p>¡Disfruta de los paseos locales!</p>	<p>Canto divertido 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>Cosiendo juntos 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>Grupo de hombres 1pm – 3pm</p> <p>Grupo social para hombres. Conoce gente nueva, juegos, películas y clases de cocina. Se proporciona almuerzo ligero.</p> <p>En Bunnings @Caroline Springs el 14 de mayo y 11 de junio</p>	<p>Apoyo para la diabetes Grupo 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>Hacer manualidades 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>Cuerpo y alma Felicidad del yoga 6pm – 6:45pm</p> <p>Estiramientos de yoga mindfulness y meditación.</p>	<p>Potencia tu cuerpo 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>¡Danza Fusión! funk latino 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>Zumba 6pm – 7pm</p> <p>Divertido programa de baile y fitness para todas las edades y habilidades.</p> 	

¿Listo para unirte?

Actualizada a partir del 13/3/25

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.