

## Programmation HIVER 2019 - Janvier à avril

**INSCRIPTION:** En personne, à compter du 7 janvier, du lundi au jeudi, de 10 h à 18 h.

**ABONNEMENT DE BASE:** 30 \$ pour la session d'hiver (inclut 3 activités, 5 \$ par activité supplémentaire).

**SEMAINE D'ESSAI:** du 14 au 18 janvier pour certains cours. Aucun remboursement après la semaine d'essai.

L'abonnement donne droit à 10% de rabais chez Fringues, la boutique-friperie du Y des femmes.

Politiques et modalités détaillées sur notre site web: [ydesfemmesmtl.org/activites](http://ydesfemmesmtl.org/activites)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	10 h à 11 h30 Jeux de motricité (2 à 4 ans) <span style="float:right">G</span>		10 h à 12 h Groupe Parent-enfant (0 à 2 ans) <span style="float:right">G</span>		
MIDI	12 h à 13 h Yoga facial <span style="float:right">A</span>	12 h à 13 h JianSheng Qi Gong <span style="float:right">A</span>		12 h à 13 h Zumba <span style="float:right">\$</span>	
PM		13 h30 à 16 h Création de cartes de vœux (aux 2 semaines) <span style="float:right">G</span>	13 h30 à 16 h Ruche d'art <span style="float:right">G</span>	13 h30 à 15 h30 Rencontres Méli-Mélo <span style="float:right">G</span>	
		13 h30 à 15 h30 Causeries d'ici et d'ailleurs (aux 2 semaines) <span style="float:right">G</span>		13 h30 à 16 h30 Femmes fabuleuses Cours de peinture <span style="float:right">\$</span>	13 h30 à 17 h Groupe d'art-thérapie au Musée des Beaux-Arts <span style="float:right">A</span>
	16 h à 17 h Zumba <span style="float:right">\$</span>	16 h à 17 h Cardio tonus Modéré <span style="float:right">A</span>	16 h à 17 h Cardio Méli-Mélo Modéré <span style="float:right">A</span>	14 h30 à 17 h30 Cuisine collective <span style="float:right">*</span>	
SOIRÉE		17 h à 18 h15 Yoga Modéré <span style="float:right">A</span>	17 h30 à 19 h30 Yoga Hatha et Yoga Mantra Modéré <span style="float:right">A</span>	17 h30 à 18 h30 GROOVE <span style="float:right">\$</span>	
	18 h à 19 h Yoga Hatha Modéré <span style="float:right">A</span>	18 h à 20 h Expression créative <span style="float:right">A</span>	18 h à 19 h Danse orientale <span style="float:right">A</span>	18 h à 19 h Yoga Vinyasa flow Débutant-Modéré <span style="float:right">A</span>	
	18 h à 19 h30 Groupe de conversation en français <span style="float:right">A</span>		18 h à 19 h30 Groupe de conversation en anglais <span style="float:right">A</span>	18 h à 19 h Danse latine <span style="float:right">A</span>	
				18 h à 19 h30 Groupe de conversation en anglais <span style="float:right">A</span>	

### INFORMATION

514 866-9941, poste 607  
[activites@ydesfemmesmtl.org](mailto:activites@ydesfemmesmtl.org)

Vous voulez amener votre enfant ou avez besoin de gardiennage durant les activités? Dites-le-nous! Nous tenterons de vous accommoder dans la mesure du possible.

- Activités physiques
- Activités familiales
- Bien-être
- Compétences
- Arts et créativité
- Gratuit
- Abonnement de base
- Frais extras
- Autre

Nous offrons des programmes, services et activités pour les familles du quartier Peter-McGill.  
 Info: 514-866-9941, #431  
[ydesfemmesmtl.org/services-aux-familles](http://ydesfemmesmtl.org/services-aux-familles)



ACTIVITÉS	DATES	JOUR	HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	MODALITÉS
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>						
Zumba	21 janvier au 1 avril	Lundi	16 h à 17 h	Gymnase 3 <sup>e</sup> étage	La Zumba est une activité de mise en forme alliant différents styles de danse, dans une chorégraphie rythmée. Niveau : modéré.	Abonnement + 10 \$ par session
Cardio tonus	15 janvier au 26 mars	Mardi	16 h à 17 h	Gymnase 3 <sup>e</sup> étage	Alternance de routines de danse aérobique et de séquences de musculation. Niveau : modéré.	Abonnement
Danse orientale (Baladi)	16 janvier au 27 mars	Mercredi	18 h à 19 h	Gymnase 3 <sup>e</sup> étage	Améliorez votre posture et tonifiez vos muscles au rythme de la danse orientale, qui se concentre sur des mouvements du torse, des hanches ainsi que des muscles abdominaux. Niveau : débutant.	Abonnement
Cardio Méli-Mélo	16 janvier au 27 mars	Mercredi	16 h à 17 h	Gymnase 3 <sup>e</sup> étage	Le Cardio Méli-Mélo est un mélange de Zumba, de Cardio-box et d'aérobic classique. Niveau : modéré	Abonnement
Zumba	24 janvier au 4 avril	Jeudi	12 h à 13 h	Salle Holden-Fisher	La Zumba est une activité de mise en forme alliant différents styles de danse, dans une chorégraphie rythmée. Niveau : modéré.	Abonnement + 10 \$ par session
GROOVE	17 janvier au 28 mars	Jeudi	17 h30 à 18h30	Studio 1	Secouez vos plumes sans embarras ou timidité sur de la musique vibrante pour une expérience époustouflante. Tous niveaux.	Abonnement + 10 \$ par session
Danse latine	4 février au 1 avril	Jeudi	18 h à 19 h	Gymnase 3 <sup>e</sup> étage	Laissez-vous aller au rythme endiablé de la danse latine. Niveau : modéré.	Abonnement
<b>ACTIVITÉS FAMILIALES - Plus d'activités familiales et pour enfants : ydesfemmesmtl.org/services-aux-familles</b>						
Jeux de motricité (2-4 ans)	14 janvier au 10 juin (sauf le 4 mars)	Lundi	10 h à 11h30	Salle Holden-Fisher	Série d'activités visant le développement moteur d'enfants entre 2 et 4 ans avec la participation des parents.	Gratuit. Info. : 514-866-9941, # 431 Aucune inscription requise
Groupe Parent-enfant (0 à 2 ans)	9 janvier au 5 juin (sauf le 6 mars)	Mercredi	10 h à 12 h	Studio 4	Série d'activités visant la stimulation d'enfants 0-2 ans. Partagez avec votre enfant des moments de musique et de jeux. Causeries pour les parents animées par des professionnel(le)s en collaboration avec le CLSC Métro.	Gratuit. Collation offerte. Info. : 514-866-9941, # 431 Aucune inscription requise
<b>BIEN-ÊTRE</b>						
Yoga facial	14 janvier au 25 février	Lundi	12 h à 13 h	Studio 1	Techniques naturelles d'exercices faciaux qui aide à détendre les muscles et à relâcher les tensions du visage et du corps et qui favorisent une meilleure production de collagène pour rajeunir le visage.	Abonnement
Yoga Hatha	14 janvier au 25 mars	Lundi	18 h à 19 h	Studio 1	Le yoga Hatha favorise le bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvements et postures connectant le corps et l'esprit. Tous niveaux et besoins.	Abonnement
JianSheng Qi Gong	15 janvier au 26 mars	Mardi	12 h à 13 h	Studio 1	Le Qi Gong consiste en des séries de mouvements lents et fluides, des techniques de respiration et de méditation, visant à faire circuler et à accroître l'énergie vitale dans tout le corps. Tous niveaux.	Abonnement
Causeries d'ici et d'ailleurs	22 janvier au 2 avril (aux 2 semaines)	Mardi	13 h30 à 15 h30	Espace communautaire	Hola! Salut! Ciao! Hallo! Venez rencontrer d'autres femmes et échanger sur des thèmes divers (actualité, culture, histoire, etc.) tout en partageant la culture et la langue d'ici et d'ailleurs.	Gratuit. Collation offerte.
Yoga	15 janvier au 26 mars	Mardi	17 h à 18 h15	Studio 1	Séances de mise en forme tout en douceur visant l'exploration de soi et l'épanouissement à travers des exercices de méditation, de visualisation, de respiration et de mouvements posturaux. Modéré.	Abonnement
Yoga Hatha modéré + Mantra Yoga	16 janvier au 10 avril	Mercredi	17 h30 à 19 h30	Studio 1	Le yoga Hatha favorise le bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvements et postures. Répétez des mantras pour équilibrer vos énergies et réduire le stress. Tous niveaux et besoins.	Abonnement. Offert en anglais.
Rencontres Méli-Mélo	17 janvier au 28 mars	Jeudi	13 h30 à 15 h30	Espace communautaire	Chaque semaine, venez prendre part à une activité amusante et différente! L'activité sera de nature créative, comme le dessin ou la fabrication de bijoux, ou simplement de nature divertissante, comme en jouant à des jeux! Informez-vous pour connaître l'activité de la semaine.	Gratuit. Matériel et collation fournis.
Yoga Vinyasa flow	17 janvier au 28 mars	Jeudi	18 h à 19 h	Salle Holden-Fisher	Le yoga Vinyasa est un style de yoga dynamique, libre, initié et harmonisé par la respiration, favorisant l'enchaînement de mouvements. Niveau : débutant-modéré.	Abonnement. Offert en anglais.
<b>DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES</b>						
Atelier de conversation en français	14 janvier au 25 mars	Lundi	18 h à 19 h30	Salle 436	Groupes de conversation encadrés par une animatrice visant la pratique d'une langue seconde dans un contexte formateur décontracté. Niveau : Intermédiaire.	Abonnement
Atelier de conversation en anglais	16 janvier au 28 mars	Mercredi ou Jeudi	18 h à 19 h30	Salle 436	Groupes de conversation encadrés par une animatrice visant la pratique d'une langue seconde dans un contexte formateur décontracté. Niveau : Intermédiaire.	Abonnement
Cuisine collective (★)	21 février et 21 mars (2 jours)	Jeudi	14 h30 à 17 h30	Cuisine du 4 <sup>e</sup> étage	Séances de cuisine en groupe visant le partage, l'échange et la découverte de saveurs d'ici et d'ailleurs. Apportez vos propres récipients pour rapporter la nourriture à la maison ou souper sur place avec nous!	Les participants partagent le coût du repas préparé (5 \$)
<b>ARTS ET CRÉATIVITÉ</b>						
Création de cartes de vœux	En continu à partir du 15 janvier	Mardi	13 h30 à 16 h	Espace communautaire	Nous cherchons des bénévoles pour créer des cartes de souhaits destinées à nos partenaires, bénévoles et participantes!	Gratuit. Matériel et collation fournis.
Expression créative	15 janvier au 26 mars	Mardi	18 h à 20 h	Salle d'art	Ateliers d'éducation à l'art communautaire animés par des étudiantes en Art Education à l'Université Concordia. Cette activité permet de découvrir divers médiums artistiques et d'expression de soi.	Abonnement. Matériel fourni.
Ruche d'art	En continu à partir du 16 janvier	Mercredi	13 h30 à 16 h	Espace communautaire	Espace sécuritaire visant à rendre l'art et l'expression créative plus accessible dans le respect et une ambiance chaleureuse et communautaire pour toutes.	Gratuit. Matériel et collation fournis. Aucune inscription requise
Femmes fabuleuses	7 février au 11 avril	Jeudi	13 h30 à 16 h30	Salle d'art	Cours de dessin et de peinture. Tous niveaux. Matériel non inclus.	120 \$ + matériel. Info: 514-866-9941, # 205
Groupe d'art-thérapie au Musée des Beaux-Arts	18 janvier au 29 mars	Vendredi	13 h30 à 17 h	Musée des Beaux-Arts de Montréal	L'art-thérapie offre l'opportunité de s'exprimer et de se soigner par l'art, apportant ainsi plusieurs bénéfices dont le lâcher-prise, la relaxation, l'exploration des sentiments, le renforcement de la conscience de soi et des autres.	Abonnement. Info: 514-866-9941, # 518

#### 1. Les horaires et activités sont sujets à changement sans préavis.

👤 Vous voulez amener votre enfant ou avez besoin de gardiennage durant les activités ? Dites-le-nous ! Nous tenterons de vous accommoder dans la mesure du possible. Info : 514 866-9941, poste 513.

📅 Le Y des femmes offre aussi des conférences et ateliers au grand public sur des thématiques variées telles que l'information juridique, la proche aide, l'employabilité, etc. Pour connaître les événements à venir :

- Consultez notre calendrier d'événements : [ydesfemmesmtl.org/evenements](http://ydesfemmesmtl.org/evenements)
- Inscrivez-vous à notre infolettre : [bit.ly/infolettre-ywca](http://bit.ly/infolettre-ywca)
- Suivez notre page Facebook : [facebook.com/YWCA.Montreal](https://facebook.com/YWCA.Montreal)