

Programmation AUTOMNE 2019 - septembre à décembre

INSCRIPTION: En personne, à compter du 9 septembre, du lundi au jeudi, de 10 h à 18 h.

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

SEMAINE D'ESSAI: du 16 au 20 septembre 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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AM	10 h à 12 h Jeux de motricité (15 mois à 4 ans) G		10 h à 12 h Groupe Parent-enfant (0 à 2 ans) G		
MIDI	10 h à 11 h30 Méditation <i>proches aidantes d'ainé.e.s</i> G	12 h à 13 h Zumba <i>Modéré</i> \$			12 h à 13 h Yoga Hatha <i>Modéré</i> A
PM		13 h30 à 16 h Création de cartes de vœux <i>(aux 2 semaines)</i> G	13 h30 à 16 h Ruche d'art G	13 h à 16 h Groupe de soutien par les rêves <i>proches aidantes</i> G	13 h30 à 16 h30 Groupe d'art-thérapie au Musée des Beaux-Arts G
		14 h à 16 h Drama thérapie G		13 h30 à 15 h Rencontres Méli-Mélo G	
				13 h30 à 16 h30 Peinture acrylique \$	
	16 h à 17 h Cardio Méli-Mélo <i>Modéré</i> A			14 h30 à 17 h30 Cuisine collective *	
SOIRÉE	17 h30 à 18 h30 Cardio Bollywood <i>Modéré</i> A	17 h30 à 19 h Groupe de conversation en français A	17 h30 à 18 h30 Zumba <i>Modéré</i> \$	17 h30 à 18 h30 Groove <i>Tous niveaux</i> \$	
	18 h à 19 h Yoga Hatha <i>Modéré</i> A	18 h à 19 h Yoga Hatha <i>Modéré</i> A	18 h à 19 h30 Groupe de conversation en anglais A	18 h à 19 h Danse orientale (Baladi) <i>Débutant</i> A	
		18 h à 20 h Expression créative G			
SAMEDI	10 h à 11 h30 Yoga thérapeutique <i>proches aidantes d'ainé.e.s</i> G				

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

INFORMATION

514 866-9941, poste 607
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
- Proches aidantes
- G Gratuit
- A Abonnement de base
- \$ Frais extras
- * Autre

ACTIVITÉS	DATES	JOUR	HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	MODALITÉS
ACTIVITÉS PHYSIQUES						
Cardio Méli-Mélo	16 septembre - 2 décembre	Lundi	16 h à 17 h	Salle Holden-Fisher	Le Cardio Méli-Mélo est un mélange de Zumba, de Cardio-box et d'aérobic classique. <i>Niveau : modéré.</i>	Abonnement
Cardio Bollywood	16 septembre - 2 décembre	Lundi	17 h30 à 18 h30	Salle Holden-Fisher	Activité de mise en forme aux rythmes de la musique de Bollywood dans une chorégraphie rythmée. <i>Niveau : modéré.</i>	Abonnement
Zumba	17 septembre - 3 décembre	Mardi	12 h à 13 h	Salle Holden-Fisher	La Zumba est une activité de mise en forme alliant différents styles de danses, dans une chorégraphie rythmée. <i>Niveau : modéré.</i>	Abonnement + 15 \$ par session
Zumba	18 septembre - 4 décembre	Mercredi	17 h30 à 18 h30	Salle Holden-Fisher	La Zumba est une activité de mise en forme alliant différents styles de danse, dans une chorégraphie rythmée. <i>Niveau : modéré.</i>	Abonnement + 15 \$ par session
GROOVE	19 septembre - 5 décembre	Jeudi	17 h30 à 18 h30	Studio 1	Secouez vos plumes sans embarras ou timidité sur de la musique vibrante pour une expérience époustouflante. <i>Tous niveaux.</i>	Abonnement + 15 \$ par session
Danse orientale (Baladi)	19 septembre - 5 décembre	Jeudi	18 h à 19 h	Gymnase 3 ^e 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. <i>Niveau : débutant.</i>	Abonnement Offert en anglais
ACTIVITÉS FAMILIALES - Plus d'activités familiales et pour enfants : ydesfemmesmtl.org/services-aux-familles						
Jeux de motricité (15 mois à 4 ans)	9 septembre - 9 décembre	Lundi	10 h à 12 h	Salle Holden-Fisher	Série d'activités visant le développement moteur d'enfants entre 15 mois et 4 ans avec la participation des parents. <i>Aucune inscription requise.</i>	Gratuit. Info. : 514-866-9941 #431
Groupe Parent-enfant (0 à 2 ans)	11 septembre - 11 décembre	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. <i>Aucune inscription requise.</i>	Gratuit. Collation offerte 514-866-9941 #431
BIEN-ÊTRE						
Yoga Hatha	16 septembre - 2 décembre	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. <i>Niveau : modéré.</i>	Abonnement
Yoga Hatha	17 septembre - 3 décembre	Mardi	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. <i>Niveau : modéré.</i>	Abonnement
Rencontres Méli-Mélo	19 septembre - 28 novembre	Jeudi	13 h30 à 15 h	Espace communautaire	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. Collation offerte et matériel fourni.
Yoga Hatha	20 septembre - 6 décembre	Vendredi	12 h à 13 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. <i>Niveau : modéré.</i>	Abonnement.
DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES						
Atelier de conversation en français	17 septembre - 3 décembre	Mardi	17 h30 à 19 h	Espace communautaire	Groupes de conversation encadrés par une animatrice visant la pratique d'une langue seconde dans un contexte formateur décontracté. <i>Niveau : intermédiaire.</i>	Abonnement
Atelier de conversation en anglais	18 septembre - 4 décembre	Mercredi	18 h à 19 h30	Espace communautaire	Groupes de conversation encadrés par une animatrice visant la pratique d'une langue seconde dans un contexte formateur décontracté. <i>Niveau : intermédiaire.</i>	Abonnement
Cuisine collective	17 octobre et 21 novembre (2 jours)	Jeudi	14 h30 à 17 h30	Cuisine du 4 ^e 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 soupez sur place avec nous!	Les participants partagent le coût du repas (5 \$)
ARTS ET CRÉATIVITÉ						
Création de cartes de vœux	En continu	Mardi	13 h30 à 16 h	Espace communautaire	Vous cherchez à mettre en pratique vos talents créatifs? Nous cherchons des bénévoles pour créer des cartes de souhaits destinées à nos partenaires, bénévoles et participantes!	Gratuit. Collation offerte et matériel fourni.
Drama thérapie	15 octobre - 10 décembre	Mardi	14 h à 16 h	Studio 1	Utilisation de techniques théâtrales dans le but de faciliter un travail sur soi. <i>Offert en anglais.</i>	Gratuit. Inscription requise : 514-866-9941 #278
Expression créative	24 septembre - 3 décembre	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.	Gratuit. Inscription requise. Matériel fourni.
Ruche d'art	En continu	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. Collation offerte et matériel fourni.
Peinture acrylique	2 sessions : 19 sep. - 24 oct. 31 oct. - 5 déc.	Jeudi	13 h30 à 16 h30	Salle d'art	Cours de peinture. Matériel non inclus. <i>Tous niveaux.</i> \$75/session (6 semaines) ou \$144 pour 2 sessions.	Inscription requise : 514-866-9941 #205
Groupe d'art-thérapie au Musée des Beaux-Arts	27 septembre - 13 décembre	Vendredi	13 h30 à 16 h30	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.	Gratuit. Inscription requise : 514-866-9941 #518
PROCHES AIDANTES - Conférences, ateliers et support pour proches aidantes : ydesfemmesmtl.org/aidantes						
Méditation (proches aidantes d'ainé.e.s)	14 octobre - 2 décembre	Lundi	10 h à 11 h30	Studio 4	Se réunir et pratiquer la méditation pleine conscience dans un environnement calme et sécurisé pour partager nos expériences et reconnaître que nous ne sommes pas seules.	Gratuit. Inscription requise : 514-866-9941 #226
Groupe de soutien par les rêves pour (proches aidantes)	26 sep., 10 oct., 28 nov. et 19 déc. (4 jours)	Jeudi	13 h à 16 h	Studio 4	Lieu d'échange et de soutien pour proches aidantes. Le partage de rêves est utilisé comme outil afin de réfléchir, mieux comprendre et trouver des solutions aux défis quotidiens auxquels les proches aidantes font face.	Gratuit. Inscription requise : 514-866-9941 #228
Yoga thérapeutique (proches aidantes d'ainé.e.s)	21 septembre - 23 novembre	Samedi	10 h à 11 h30	Studio 4	Un cours de yoga, méditatif et doux, qui vous permet de vous reconnecter à votre bien-être et à vos émotions. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées. <i>En anglais, avec traduction si nécessaire.</i>	Gratuit. Inscription requise : 514-866-9941 #226

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

👶 Vous voulez emmener 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 aidance, l'employabilité, etc. **Pour connaître les événements à venir :**

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