

Programmation HIVER 2020 - Janvier à mars

INSCRIPTION: En personne, à compter du 6 janvier, du lundi au jeudi, de 10 h 30 à 17 h 30.

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

SEMAINE D'ESSAI: du 13 au 17 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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
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		10 h à 11 h 30 Yoga thérapeutique pour proches aidantes d'ainé.e.s G
MIDI		12 h à 13 h Zumba \$	12 h à 13 h Méditation (Présence attentive) A		
PM			13 h à 16 h Groupe de soutien par les rêves pour proches aidantes G		
	13 h 30 à 15 h Méditation pour proches aidantes d'ainé.e.s G	13 h 30 à 16 h Création de cartes de vœux (aux 2 semaines) G	13 h 30 à 16 h Ruche d'art G	13 h 30 à 15 h Rencontres Méli-Mélo G	
		14 h à 16 h Drama-thérapie G		13 h 30 à 16 h Cuisine collective *	
				13 h 30 à 16 h 30 Peinture acrylique \$	
	16 h 30 à 17 h 30 Cardio Méli-Mélo A		16 h 30 à 17 h 30 Zumba \$	16 h 30 à 17 h 30 Yoga Yin A	
SOIRÉE	17 h 30 à 18 h 30 Cardio Bollywood A	17 h 30 à 19 h Groupe de conversation en français A		17 h 30 à 18 h 30 GROOVE \$	
	18 h à 19 h Yoga Hatha A	18 h à 20 h Expression créative G	18 h à 19 h 30 Groupe de conversation en anglais A	18 h à 19 h Danse orientale (Baladi) A	
		19 h à 20 h Yoga Hatha A			

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

- Activités physiques
- Activités familiales
- Bien-être
- Compétences
- Arts et créativité
- Proches aidantes

- Gratuit G
- Abonnement de base A
- Frais extras \$
- Autre *

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	DATES	JOUR	HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	MODALITÉS
ACTIVITÉS PHYSIQUES						
Cardio Méli-Mélo	13 janv au 23 mars	Lundi	16 h 30 à 17 h 30	Holden-Fisher	Mélange de zumba, de cardio-box et d'aérobic classique. Niveau: modéré	Abonnement
Cardio Bollywood	13 janv au 23 mars	Lundi	17 h 30 à 18 h 30	Holden-Fisher	Activité de mise en forme sur musique de Bollywood et chorégraphie rythmée. Niveau: modéré.	Abonnement
Zumba	14 janv au 24 mars	Mardi	12 h à 13 h	Holden-Fisher	Activité de mise en forme alliant différents styles de danses dans une chorégraphie rythmée. Niveau: modéré	Abonnement + 15 \$ par session
Zumba	15 janv au 25 mars	Mercredi	16 h 30 à 17 h 30	Holden-Fisher	Activité de mise en forme alliant différents styles de danses, dans une chorégraphie rythmée. Niveau: modéré	Abonnement + 15 \$ par session
GROOVE	16 janv au 26 mars	Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	Studio 1	Danse libératrice aux mouvements simples intégrant esprit, corps, cœur et âme! Tous niveaux.	Abonnement + 15 \$ par session
Danse orientale (Baladi)	16 janv au 26 mars	Jeudi	18 h à 19 h	Gymnase 3 ^e étage	Danse axée sur des mouvements du torse, des hanches ainsi que des muscles abdominaux sur musique orientale. Niveau: débutant.	Abonnement Offert en anglais
ACTIVITÉS FAMILIALES - Plus d'activités familiales et pour enfants : ydesfemmesmtl.org/services-aux-familles						
Jeux de motricité (15 mois - 4 ans)	13 janv au 8 juin	Lundi	10 h à 12 h	Holden-Fisher	Activités visant le développement moteur d'enfants âgés entre 15 mois et 4 ans avec la participation des parents.	Gratuit. Info. : 514 866-9941, #431 Aucune inscription requise
Groupe Parent-enfant (0 à 2 ans)	8 janv au 10 juin	Mercredi	10 h à 12 h	Studio 4	Activités visant la stimulation d'enfants âgés de 0 à 2 ans par la musique et le jeu. Causeries pour les parents animées par des professionnels en collaboration avec le CLSC Métro.	Gratuit. Collation offerte. Info. : 514 866-9941, #431 Aucune inscription requise
BIEN-ÊTRE						
Yoga Hatha	13 janv au 23 mars	Lundi	18 h à 19 h	Studio 1	Yoga favorisant 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
Drama thérapie (axé sur le deuil)	21 janv au 7 avril	Mardi	14 h à 16 h	Studio 1	Pratique thérapeutique utilisant les jeux de rôle, contes et autres approches dramatiques pour soutenir le processus de deuil lié à la perte d'un être cher. Séances individuelles et de groupe disponibles.	Gratuit. Inscription obligatoire : 514 866-9941, #278 Offert en anglais
Méditation (présence attentive)	15 janv au 25 mars	Mercredi	12 h à 13 h	Studio 1	Méditations guidées axées sur la curiosité portée à l'expérience présente, l'exploration de notions et de moments de réflexion personnelle. Tous niveaux.	Abonnement Offert en français
Yoga Hatha	15 janv au 25 mars	Mercredi	19 h à 20 h	Studio 1	Yoga favorisant 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 Offert en anglais
Rencontres Méli-Mélo	16 janv au 26 mars	Jeudi	13 h 30 à 15 h	Espace communautaire	Série d'activités hebdomadaires amusantes: dessin, fabrication de bijoux, jeux de société, etc. Chaque semaine une activité différente!	Gratuit. Matériel et collation fournis.
Yoga Yin	16 janv au 26 mars	Jeudi	16 h 30 à 17 h 30	Studio 1	Yoga doux incluant des respirations profondes et des postures tenues longtemps pour relaxer le corps en profondeur. Tous niveaux.	Abonnement
DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES						
Groupe de conversation en français	14 janv au 24 mars	Mardi	17 h 30 à 19 h	Espace communautaire	Atelier de conversation encadré visant la pratique du français dans un contexte formateur décontracté. Niveau : Intermédiaire.	Abonnement
Groupe de conversation en anglais	15 janv au 25 mars	Mercredi	18 h à 19 h 30	Espace communautaire	Atelier de conversation encadré visant la pratique de l'anglais dans un contexte formateur décontracté. Niveau : Intermédiaire.	Abonnement
Cuisine collective (★)	13 fév et 19 mars (2 jours)	Jeudi	14 h 30 à 17 h 30	Cuisine du 4 ^e étage	Partage de recettes, saveurs, idées et expériences dans une atmosphère multiculturelle conviviale. Apportez vos récipients pour rapporter la nourriture à la maison ou mangez sur place avec nous!	Les participants partagent le coût du repas préparé (5 \$)
ARTS ET CRÉATIVITÉ						
Création de cartes de vœux	En continu	Mardi (aux 2 semaines)	13 h 30 à 16 h	Espace communautaire	Nous cherchons des bénévoles pour créer des cartes de souhaits destinées à nos partenaires, bénévoles et participantes!	Gratuit. Inscription comme bénévole requise. Collation offerte et matériel fourni
Expression créative	14 janv au 24 mars	Mardi	18 h à 20 h	Salle d'art	Ateliers d'art communautaire animés par des stagiaires en Art Education de l'Université Concordia permettant de découvrir divers médiums artistiques et d'expression de soi.	Gratuit. Inscription obligatoire Matériel fourni.
Ruche d'art	En continu	Mercredi	13 h 30 à 16 h	Espace communautaire	Espace libre et sécuritaire visant à rendre l'art et l'expression créative accessible aux femmes avec leurs enfants dans une ambiance chaleureuse et communautaire.	Gratuit. Collation offerte et matériel fourni Aucune inscription requise
Peinture acrylique	16 janv au 20 fév et 27 fév au 2 avril	Jeudi	13 h 30 à 16 h 30	Salle d'art	Cours de dessin et de peinture. Tous niveaux. Matériel non inclus.	\$80/session (6 semaines) ou 150 \$ pour 2 sessions + matériel. Inscription obligatoire : 514 866-9941, #205
POUR PROCHES AIDANTES						
Méditation (proches aidantes d'ainé.e.s)	13 janv au 2 mars	Lundi	13 h 30 à 15 h	Studio 4	Méditation axée sur la pleine conscience dans un environnement calme et sécuritaire permettant le partage d'expériences et le renforcement du sentiment d'appartenance à un groupe.	Gratuit. Inscription obligatoire : 514 866-9941, #226
Groupe de soutien par les rêves (proches aidantes)	29 janv 26 fév 18 mars 29 avril	Mercredi	13 h à 16 h	Studio 4	Groupe de soutien où le partage des rêves est un outil pour réfléchir, mieux comprendre et explorer des solutions aux défis quotidiens des proches aidantes. Financé par la Fondation Echo.	Gratuit. Inscription obligatoire : 514 866-9941, #228
Yoga thérapeutique (proches aidantes d'ainé.e.s)	11 janv au 21 mars	Samedi	10 h à 11 h 30	Studio 4	Yoga méditatif et doux permettant de se reconnecter à son bien-être et à ses émotions. Les positions peuvent être adaptées pour les femmes dont les capacités physiques sont limitées.	Gratuit. Inscription obligatoire : 514 866-9941, #226 Offert en anglais avec traduction si nécessaire.

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

Vous voulez amener votre enfant ou avez besoin de gardiennage durant les activités? Nous tenterons de vous accommoder dans la mesure du possible.
 Information : 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 : ydesfemmesmtl.org/infolettre
- Suivez notre page Facebook : facebook.com/YWCA.Montreal

