

Automne 2020 - Cours

Nous avons hâte d'accueillir de nouveau notre communauté à l'occasion de nos cours prévus pour l'automne 2020! Cette année, nous offrons deux principaux volets d'activités : des activités en personne et d'autres en ligne.

Nos activités **en personne** sont constituées de :

- cours qui auront lieu à l'extérieur sur la propriété du Centre et qui se tiendront dans notre gymnase en cas d'intempéries
- cours qui auront lieu en dehors de notre propriété et dans le voisinage.



Nos activités **en ligne** sont constituées de :

- cours programmés avec inscription individuelle de différents types
- notre nouveau forfait de condition physique et de yoga, qui permettra aux participants, pour un coût peu onéreux, d'accéder à une variété de cours en direct ou à un moment qui leur convient.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR LES MESURES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ:

- En accord avec les réglementations gouvernementales sur la porte de couvre-visage, la porte d'un couvre-visage est obligatoire dans les lieux fermés ou partiellement couverts pour les personnes de 10 ans et plus.
- La plupart des cours de jour aura lieu à l'extérieur.
- En cas d'intempéries les cours ayant lieu à l'extérieur sur la propriété du Centre, se tiendront dans notre gymnase, qui a été divisé en carrés de 2 mètres.
- Le système de ventilation sera en marche et les fenêtres seraient ouverts.
- La capacité maximale de chaque cours sera 12 participantes et 1 instructrice (soit à l'extérieur ou à l'intérieur).
- Les cours exigeant que le participants soient assis aura les tables mises en place avec la distanciation.
- Chaque participant doit utiliser le désinfectant pour les mains lorsqu'il entre l'édifice ou la site de cours à l'extérieur.
- Pour éviter les rassemblements, les participants sont encouragés à arriver à l'heure et prêt pour l'activité. Ils sont de même invites à quitter dès que possible aussitôt que le cours se termine.
- Avant le début de chaque cours, un membre de personnel prendra les presences et posera un bref questionnaire de santé.
- Chaque participant doit apporter son propre équipement si requis (haltères, tapis de yoga, etc.)
- Les participants doivent rester au moins 2 mètres de l'un à l'autre soit à l'intérieur ou l'extérieur, sauf que s'ils habitent sous le même toit.
- Il y aura une pause entre chaque cours pour faciliter le départ d'un cours et l'arrivé d'un autre autant que le nettoyage et désinfection des salles et des surfaces fréquemment touchés.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Toutes les femmes qui souhaitent s'inscrire pour des cours au Centre de femmes de l'Ouest de l'Île doivent premièrement devenir membre du Centre.
- La pré-inscription pour membres actuels commence le 8 septembre à 9h00. L'inscription ouverte pour des nouveaux membres commence le 11 septembre à 11h00.
- L'inscription en-personne est par rendez-vous. Contactez le Centre par courriel programming@wiwc.ca ou téléphone 514-695-8529 pour faire rendez-vous.
- Veuillez noter que les droits d'adhésion pour l'automne ont été annulés.
- Le service de garde gratuit du Centre des femmes de l'Ouest de l'Île est disponible durant la plupart de cours de journée. S'il n'est pas disponible, cela sera noté dans la description de cours.
- Les cours commencent le 21 septembre.
- La plupart des cours sont d'une durée de 8 semaines, sauf que les cours dans notre Forfait de condition physique et yoga qui sont pour la plupart d'une durée de 12 semaines.
- Il n'y aura aucun cours le 10 et 12 octobre.
- Une fois que l'inscription ouverte commence, les remboursements peuvent être émis dans certaines circonstances. Pour de plus amples renseignements, veuillez appeler le bureau.
- Le symbole  indique que le cours se déroule en personne, soit sur la propriété du Centre, soit dans le voisinage.
- Le symbole  indique que le cours se déroule en ligne, soit en tant que cours avec inscription individuelle, soit dans le cadre de notre forfait de condition physique et de yoga.

Pour consulter toutes les questions fréquentes (FAQ) concernant les mesures d'hygiène et de sécurité, les protocoles du service de garde à l'enfance et les renseignements généraux sur la session de l'automne 2020, veuillez consulter notre [document FAQ](#) (en anglais).

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI/BIEN-ÊTRE

À noter :

- La plupart des cours ont une durée de 8 semaines.

Cours de développement de soi/bien-être

Journal créatif™

Mardi 10h30 à 12h00

En ligne



Journal créatif™ est un processus de journalisation original, mis au point par une art-thérapeute. Cette méthode créative associe l'écriture, le collage et certains éléments très fondamentaux du dessin comme moyen d'expression personnelle. Un outil de développement personnel très performant qui est néanmoins ludique, créatif et intuitif. Cet atelier porte sur le processus de créer, et non sur la qualité esthétique du produit final; il n'est donc pas nécessaire d'avoir une expérience préalable en art ou en écriture.

Fournitures nécessaires :

- Un carnet ou un carnet de croquis pour matériaux variés comportant des pages blanches (sans lignes) d'environ 23 x 30 cm (9 x 12 po)
- Des stylos et/ou des crayons
- Des crayons de couleur
- Des pastels et/ou des pastels à l'huile
- Des marqueurs à pointe-feutre
- Des ciseaux et un bâton de colle
- De la colle blanche (colle d'écolier) ou un support pour peinture acrylique mate
- De vieux magazines et documents (papier de soie, papier Japon, journaux, etc.)
- 1 ou 2 pinceaux (taille moyenne)
- Un support soluble : aquarelles, acryliques dans de petits tubes ou tout crayon, crayon à dessiner ou marqueur hydrosoluble.

Remarque : Il n'est pas nécessaire d'acheter des matériaux coûteux, il suffit d'en avoir un large éventail.

Instructrice : Helene Brunet, B.A. Honours, English; Certified Journal Facilitator; Journal to the Self Certified Instructor; Centre for Journal Therapy; Certifié en Journal Créatif®

Retrouver le sourire en cette époque de COVID

Mercredi 13h00 à 15h00

En ligne



Cours de développement de soi/bien-être

Nombreuses sont les personnes qui ont du mal à se sentir heureuses vu le changement qu'a connu la vie quotidienne à cause de la pandémie de COVID-19. En fait, cela a une incidence négative sur leur santé physique et mentale et représente une source de tension dans leurs relations. Le débat mené en classe portera sur la science du bonheur et le pouvoir du positivisme pour réduire le stress et l'anxiété en général tout en améliorant l'équilibre psychique et le bien-être général. Les participants acquerront des compétences pour devenir plus heureux, malgré les circonstances et les changements, ce qui leur permettra d'instaurer des relations plus saines, de faire face à l'adversité et de la surmonter.

Fournitures nécessaires :

- Un carnet.

Instructrice : Ann Papayoti, CPC (Certified Professional Coach), ELI-MP (Energy Leadership Index- Master Practitioner), and certified practitioner of NLP (Neurolinguistics Programming). Ann is the co-author of the soon to be released book, *The Gift of Shift - Discover The Key Within To Unlock Your Best Life*

Converser en français – niveau intermédiaire

Vendredi 10h00 à 11h30

En ligne



« Comment allez-vous aujourd'hui ? » Ce cours est conçu pour les femmes désirant améliorer leurs compétences en français afin de communiquer plus efficacement dans des situations de la vie courante. Son objectif vise à améliorer les compétences d'écoute et d'expression verbale. Une période de temps importante sera consacrée à répondre aux besoins spécifiques des participantes (conversation professionnelle, conversation informelle et formelle, etc.) dont toutes les autres pourront bénéficier. Ne ratez pas cette belle occasion d'améliorer votre français dans une atmosphère détendue et amicale!

Instructrice : Hasnaa Rzouzi, Baccalauréat en Droit Français, Maitrise en Politiques Publiques, Certificat en Développement de Carrière

COURS D'INTÉRÊT PARTICULIER

À noter :

- La plupart des cours ont une durée de 8 semaines.
- Des frais supplémentaires peuvent être exigés pour certains équipements ou matériaux requis pour le cours. Ces frais sont indiqués à même les descriptions de cours et doivent être payés directement à l'instructrice.
- Nous vous prions de ne pas amener d'enfants avec vous aux cours pour femmes.

Cours d'intérêt particulier

Café du Centre

Lundi 10h30 à 12h00

Gymnase



Avez-vous un projet ou un loisir en cours, mais vous êtes à défaut de temps ou d'espace pour vous y mettre ? Si c'est le cas, cette proposition vous ira à merveille. Nous vous offrons un espace pour deux heures par semaine pour vous dévouer à votre œuvre, peu importe sa nature—l'écriture d'un roman; l'expression de votre voix artistique; l'inspiration pour lancer votre propre entreprise; le besoin d'une séance de rattrapage pour vos 99 courriels et messages téléphoniques—tous les projets sont les bienvenus ! L'inscription comprend une connexion internet sans fil gratuite.

Important information:

- Le service de garde gratuit est disponible. Cette activité commencera le 21 septembre et se termine le 19 octobre. Il n'y aura aucune activité le 12 octobre. Cette activité est d'une durée de 4 semaines.

Conversation en espagnol pour débutantes

Lundi 20h00 à 21h00

En ligne



Dans ce cours, les participantes recevront les éléments de base de la langue espagnole à travers le vocabulaire (alphabet, chiffres, prépositions, verbes, genre, etc.) et la conjugaison au présent, afin de poser des questions et d'y répondre, d'exprimer ce qu'elles aiment et n'aiment pas et d'interagir avec les autres participantes dans un environnement naturel et détendu.

À noter :

- Ce cours aura lieu en ligne sur Zoom.
- Ce cours commencera le 21 septembre. Il n'y aura aucun cours le 12 octobre. Le dernier cours aura lieu le 16 novembre. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.

Instructrice : Melba Mafun, Degree in Finance Administration, DVS (Interior Design), Business English Instructor, Native Spanish Speaker

Club de tricotage

Mardi 9h30 à 11h30

À l'extérieur



Les tricoteuses chevronnées sont les bienvenues dans ce cours. Venez acquérir des connaissances ou travailler sur un projet en cours tout en apprenant quelques trucs et astuces. Des projets de classe seront présentés, mais il ne s'agit pas d'une obligation.

À noter :

Cours d'intérêt particulier

- Veuillez apporter des aiguilles de tricot droites de taille 4,5 mm (US 7) et une balle de laine peignée (4 brins) de 50 grammes.
- Ce cours commencera le 22 septembre et se terminera le 13 octobre. Ce cours est d'une durée de 4 semaines.

Instructrice : Janet Callary

Zéro déchets pour les débutantes

Mercredi 10h30 à 11h45

En ligne



Ce cours est une introduction aux principes du mode de vie zéro déchet. Il aborde certains des problèmes environnementaux auxquels notre planète est actuellement confrontée et nous permet de découvrir ce que nous, en tant qu'individus, pouvons faire pour réduire au minimum notre impact négatif. Les participants apprendront comment adopter un mode vie peu polluant grâce à des activités pratiques et des démonstrations visuelles. Ce cours fournira également un cadre sécurisé et sans jugement pour discuter des problèmes et des préoccupations, tout en vous insufflant le sentiment de pouvoir atteindre vos objectifs écologiques personnels.

À noter :

- Ce cours aura lieu en ligne sur Zoom.

Instructrice : Jessica Morales, B.Sc. (Nursing), Zero Waste Advocate

Concevez vos propres photos cadeaux

Mercredi 19h00 à 20h30

En ligne



Un cadeau photo est un excellent moyen d'exprimer votre amour d'une manière unique et spéciale. C'est aussi une excellente façon de se tenir loin des magasins bondés avant la période des Fêtes. Grâce à ce cours, vous apprendrez à transformer vos photos en magnifiques dessins. Nous discuterons des plateformes qui peuvent être utilisées pour concevoir et imprimer vos cadeaux photo personnalisés, ainsi que des règles de composition et des conseils en matière de retouches de photos, afin que vous puissiez concevoir un cadeau photo spécial pour n'importe quelle occasion.

Cours d'intérêt particulier

À noter :

- Ce cours aura lieu en ligne sur Zoom.

Instructrice : Mila Siliayeva, B.A. Fashion Design, Vitebsk State University of Technology; Certificate in Integrated Marketing Communications, Concordia University

Club de lecture de mercredi soir

Mercredi 19h30 à 21h30

En ligne



Le Club de lecture du Centre des femmes offre une excellente expérience de lecture, des discussions passionnantes et une agréable compagnie. Comme il n'y a pas d'animatrice, les participantes assumeront ce rôle à tour de rôle sur une base mensuelle. Pour plus d'information concernant les dates et le livre choisi pour la prochaine rencontre, veuillez consulter le calendrier des événements en ligne ou communiquer avec le Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île au 514-695-8529.

Ukulélé

Jeudi 19h00 à 20h00

En ligne



Ce cours est une initiation à l'ukulélé. Les concepts musicaux abordés comprendront la technique de base de l'ukulélé, la lecture de grilles d'accords, des tablatures, la théorie musicale et le rythme. Les participants n'ont pas besoin d'avoir une expérience ou des connaissances musicales antérieures.

Fournitures nécessaires :

- Ukulélé. Si vous n'en avez pas un, vous pouvez le louer pour 40 \$. Veuillez communiquer avec le bureau pour obtenir de plus amples renseignements.

À noter :

- Ce cours aura lieu en ligne sur Zoom.

Cours d'intérêt particulier

Instructrice : Shannon Simpson, B.A. (Music)

MIS EN FORME ET YOGA – INSCRIPTION INDIVIDUELLE

À noter :

- La plupart des cours sont d'une durée de 8 semaines.
- L'intensité des cours peut varier, de l'entraînement en douceur à des exercices plus intenses.
- Vous aurez besoin de souliers de course, d'une bouteille d'eau et d'une serviette.
- Veuillez aviser l'instructrice de tout problème de santé ou blessure. Lorsqu'il est possible de le faire, l'instructrice vous suggérera des exercices de remplacement.
- Si vous avez un problème de santé ou une blessure, veuillez consulter votre médecin avant de vous inscrire au cours.
- Lorsque des cours identiques sont offerts, vous devez assister au cours que vous avez sélectionné lors de votre inscription en respectant l'horaire prévu. Il est interdit de participer à un cours si vous n'y êtes pas inscrite.
- Nous vous prions de ne pas amener d'enfants avec vous aux cours, sauf s'il s'agit d'un cours maman-bébé.

Cours de mis en forme et yoga – inscription individuelle

Pilates classique

Lundi 8h45 à 9h45

À l'extérieur



Ce cours vous offre un entraînement corporel complet. Les techniques de Pilates comprennent la respiration profonde, la posture et l'alignement, qui aident à améliorer le contrôle du tronc et à développer la force, la flexibilité, l'équilibre, la posture, la mobilité et la stabilité. Le Pilates convient à tous les niveaux de condition physique. Si vous désirez tonifier et transformer votre corps, c'est parfait pour vous!

Équipement :

- Un tapis de yoga.

À noter :

- Ce cours aura lieu à l'extérieur sur la propriété du Centre et se tiendra dans notre gymnase en cas d'intempéries.
- Il n'y aura pas de cours le 12 octobre. Ce cours est d'une durée de 7 semaines.

Cours de mis en forme et yoga – inscription individuelle

Instructrice : Orly Sharoni, PMA (Pilates Method Alliance) Certified Instructor

Entraînement « Body Power »

Lundi 11h00 à 12h00

En ligne



Il s'agit d'un cours de condition corporelle complet en ligne qui peut être réalisé dans un petit espace à la maison. L'animateur vous initiera à accomplir des mouvements efficaces afin de travailler le tonus de vos muscles. Aucun équipement n'est requis.

À noter :

- Ce cours aura lieu en ligne sur Zoom.
- Il n'y aura pas de cours le 12 octobre. Le dernier cours aura lieu le 16 novembre. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.

Instructrice : Kumie Nakane, ACE (American Council on Exercise) Certified Personal Trainer, Certified Suspension Trainer (TRX), Prenatal and Postnatal Yoga (Institut de Gasquet)

Essentrics

Mardi 13h00 à 14h00

À l'extérieur



Essentrics est un entraînement complet qui change rapidement la forme de votre corps grâce à une combinaison dynamique et fluide de renforcement et d'étirement. Cette technique développe des muscles forts, élancés et souples en plus d'avoir une influence immédiate sur la posture. Parfait pour les femmes de tous les niveaux de condition physique, ce programme rééquilibre le corps, prévient et traite les blessures et débloque les articulations serrées. Il vous permet de faire le plein d'énergie en vous laissant un sentiment de vigueur et de bien-être.

Équipement :

- Veuillez apporter un tapis de yoga et une bande élastique d'exercice ou une serviette.

À noter :

- Ce cours aura lieu sur la propriété du Centre et se tiendra dans notre gymnase en cas d'intempéries.

Instructrice : Dolores Carroll, IDEA certified, Essentrics Classical Stretch (Certified Level 2)

Cours de mis en forme et yoga – inscription individuelle

Club de course

Mardi 18h15 à 19h15

Outside



Ce cours s'adresse aux femmes qui désirent améliorer leur performance ou leur technique de course ou qui cherchent simplement à courir en groupe. Ce programme est composé de courses régulières, d'entraînement de vitesse et d'endurance et d'un peu d'exercices pour les coureurs. Les participantes doivent être en mesure de courir un minimum de 4 km pour prendre part à ce cours. Nous tiendrons compte des différentes vitesses de course. N'hésitez donc pas à vous inscrire même si vous pensez courir lentement!

À noter :

- Comme le cours aura lieu beau temps mauvais temps, nous vous prions de vous habiller en conséquence.
- Veuillez apporter une lampe frontale et porter des vêtements ou des brassards réfléchissants.

Instructrice : Hilary Jones, YMCA Individual Conditioning Instructor

Yoga inspire de Kripalu

Mardi 19h30 à 20h30

En ligne



Selon la tradition Kripalu, ce cours de yoga Hatha convient à tous les niveaux. Exercez votre corps et votre esprit en accueillant les sensations, en prenant conscience de votre respiration et en découvrant la force qui est déjà en vous. Ce cours est destiné aux personnes de tous les niveaux; vous devrez apprendre à écouter et à respecter votre corps afin de vous exercer de façon sécuritaire. Des consignes précises vous permettront de vous sentir soutenue, en sécurité et en confiance. Nous encourageons la pleine conscience, la compassion et la patience tout au long des exercices de centration et d'échauffement, des séquences effectuées debout et des méditations guidées.

Instructrice : Ilaini Scholl, Certified Kripalu-Inspired Hatha Yoga Teacher, RYT (Registered Yoga Teacher), PYT (Certified Prenatal Yoga Teacher)

Total Body Fitness

Mercredi 10h30 à 11h15

À l'extérieur



Cours de mis en forme et yoga – inscription individuelle

Préparez-vous à un entraînement complet et sans arrêt! Suivant la méthode Tabata, nous travaillerons en intervalles de 20 secondes d'exercices intenses suivis de 10 secondes de récupération. Vous vivrez cela dans un cours divertissant et stimulant. Des activités cardiovasculaires amusantes au renforcement musculaire complet, vous obtiendrez un entraînement du corps de la tête aux pieds. Le cours sera bouclé par une belle série d'étirements. Le niveau de ce cours de mise en forme est intermédiaire à avancé. Toutefois, l'institutrice peut adapter les consignes pour celles souhaitant faire des exercices moins intenses.

À noter :

- Veuillez apporter un tapis de yoga ou une serviette de bain.

Institutrice : Cathy Wagstaff, CAIA, M.A. (Phys. Ed.),

Ballet pour adultes

Mercredi 13h00 à 14h30

Gymnase



Augmentez votre force et votre souplesse grâce aux mouvements du ballet. Bien que tous les niveaux soient les bienvenus, veuillez prendre note qu'une expérience préalable en ballet est un atout. Les participantes apprendront les positions et les mouvements de base du ballet. Nous enseignerons plusieurs séquences de mouvements à améliorer chaque semaine. Si vous avez suivi des cours de ballet quand vous étiez plus jeune, vous serez étonnée de la rapidité avec laquelle les aptitudes vous reviendront.

À noter :

- Les participantes doivent porter des vêtements confortables et des chaussons de danse jazz ou de ballet. Vous pouvez vous procurer des chaussons de ballet à la boutique Movimento (au 4307 boulevard Saint-Jean à Dollard-des-Ormeaux) ou à la Boutique de danse Wendy (à la Plaza Pointe-Claire). Le prix des chaussons varie entre 35\$ et 45\$.

Institutrice : Alison Dewar

Essentrics jeudi

Jeudi 8h30 à 9h30

Online

Cours de mis en forme et yoga – inscription individuelle



Essentrics est un entraînement complet qui change rapidement la forme de votre corps grâce à une combinaison dynamique et fluide de renforcement et d'étirement. Cette technique développe des muscles forts, élancés et souples en plus d'avoir une influence immédiate sur la posture. Parfait pour les femmes de tous les niveaux de condition physique, ce programme rééquilibre le corps, prévient et traite les blessures et débloque les articulations serrées. Il vous permet de faire le plein d'énergie en vous laissant un sentiment de vigueur et de bien-être.

Équipement :

- Veuillez apporter un tapis de yoga et une bande élastique d'exercice ou une serviette.

À noter :

- Ce cours aura lieu en ligne sur Zoom.

Instructrice : Dolores Carroll, IDEA certified, Essentrics Classical Stretch (Certified Level 2)

Cardio-poussette extérieur

Jeudi 10h30 à 11h30

À l'extérieur



Le cardio-poussette est un entraînement complet du corps qui comprend des exercices cardiovasculaires par intervalles ainsi que des exercices de musculation, de travail du tronc et de flexibilité. Ce cours est offert aux personnes de tous les niveaux de condition physique. Les femmes voulant participer à ce cours doivent avoir accouché depuis plus de quatre semaines si l'accouchement s'est déroulé sans complications, ou six semaines s'il y a eu des complications ou si elles ont accouché par césarienne.

À noter :

- Aucune poussette spéciale n'est requise.
- Apportez un tapis et portez des vêtements et des souliers de course confortables.
- Comme le cours aura lieu beau temps mauvais temps, nous vous recommandons d'apporter un pare-soleil ou une housse imperméable pour la poussette.

Instructrice : Kumie Nakane, ACE (American Council on Exercise) Certified Personal Trainer, Certified Suspension Trainer (TRX), Prenatal and Postnatal Yoga (Institut de Gasquet)

Vendredis entraînement plein air

Vendredi 9h00 à 10h00

À l'extérieur



Cours de mis en forme et yoga – inscription individuelle

S'entraîner à l'extérieur est un excellent moyen d'améliorer votre condition physique et votre humeur. Ce cours vous permettra d'améliorer votre forme physique et de prendre plaisir à courir en plein air et à effectuer différents exercices de musculation et de mise en forme. Les participantes doivent être en mesure de courir au moins 2 km. Des modifications aux exercices de musculation et de mise en forme seront proposées pour tenir compte de tous les niveaux de condition physique. Attendez-vous à avoir beaucoup de plaisir, à travailler fort et peut-être même à vous salir un peu!

À noter :

- Le cours aura lieu beau temps mauvais temps et sera annulé seulement lors de conditions météorologiques extrêmes; par exemple s'il y a de la pluie verglaçante. Nous vous recommandons de porter plusieurs épaisseurs de vêtements.

Instructrice : Hilary Jones, YMCA Individual Conditioning Instructor

Yoga maman et bébé (3 à 7 mois)

Vendredi 10h30 à 11h15

À l'extérieur



Amusez-vous avec votre bébé pendant ce cours de yoga de 45 minutes! Ensemble, nous apprendrons les techniques de base du massage pour bébés et le yoga pour bébés. Vous aurez aussi du temps pour vous-même. Ce cours est une merveilleuse façon de reprendre votre pratique ou de découvrir le yoga.

À noter :

- Veuillez apporter un tapis de yoga.

Instructrice : Kathleen McAdams, CYT (Certified Yoga Teacher)

Zumba®

Vendredi 14h00 à 14h00

En ligne



Les séances de mise en forme Zumba® fusionnent les rythmes des musiques latines et du monde avec des chorégraphies simples afin d'offrir un entraînement complet hors pair. Les fanatiques de Zumba® bénéficient d'un bien-être à long terme grâce à cette heure palpitante de mouvements brûleurs-de-calories, énergisants et stimulants visant à vous motiver et à vous captiver pour la vie!

À noter :

- Ce cours aura lieu en ligne sur Zoom.

Instructrice : Violetta Naumiuk, Zumba®, Zumba Gold®, Zumba Step®, Certified YMCA Group Fitness Instructor

Cours de mis en forme et yoga – inscription individuelle

NOUVEAUTÉ! FORFAIT DE CONDITION PHYSIQUE & YOGA EN LIGNE

À noter :

- Cette année, nous offrons un forfait de cours de condition physique et yoga. Le prix du forfait est de 50 \$ si vous vous inscrivez avant le 21 septembre et de 60 \$ si vous vous inscrivez après cette date. Veuillez consulter la description des cours pour de plus amples renseignements.
- La plupart des cours sont d'une durée de 12 semaines.
- Les cours sont offerts en direct sur un groupe Facebook fermé et seront archivés sur la page afin que les participants puissent les suivre à leur convenance.
- L'intensité des cours peut varier, de l'entraînement en douceur à des exercices plus intenses.
- Vous aurez besoin de souliers de course, d'une bouteille d'eau et d'une serviette.
- Si vous avez un problème de santé ou une blessure, veuillez consulter votre médecin avant de vous inscrire au cours.

Forfait de condition physique et yoga

Entraînement en douceur

Lundi 10h00 à 11h00

Groupe Facebook fermé



Il s'agit d'un cours d'entraînement en petit groupe qui vous permettra de vous entraîner à un rythme plus lent pour bien travailler les muscles ciblés. L'accent est mis sur la posture et les articulations, même les plus petites! Puisque nous sommes toujours penchées vers l'avant dans notre quotidien, le dos y sera travaillé davantage. La marche et l'équilibre seront mis au défi et l'amplitude complète des mouvements sera travaillée. Vous quitterez ce cours avec une posture un peu plus droite! Les exercices seront présentés avec des modifications pour que la participante puisse faire un choix qui convient le mieux à son corps.

Instructrice : Natalie Pesold, CAN-FIT-PRO, Fitness Instructor, Personal Trainer

Entraînement « Three-peat »

Mardi 9h00 à 10h00

Forfait de condition physique et yoga

Groupe Facebook fermé



Il y aura beaucoup de sueur et énormément de tonus dans ce cours. Nous effectuerons une série d'exercices de développement de la capacité cardiovasculaire, de raffermissement musculaire répétés qui peuvent être réalisés dans un petit espace et avec des poids ou des articles ménagers que vous avez sous la main.

Instructrice : Natalie Pesold, CAN-FIT-PRO, Fitness Instructor, Personal Trainer

Pilates

Mercredi 8h45 à 9h45

Groupe Facebook fermé



Ce cours vous offre un entraînement corporel complet. Les techniques de Pilates comprennent la respiration profonde, la posture et l'alignement, qui aident à améliorer le contrôle du tronc et à développer la force, la flexibilité, l'équilibre, la posture, la mobilité et la stabilité. Le Pilates convient à tous les niveaux de condition physique. Si vous désirez tonifier et transformer votre corps, c'est parfait pour vous!

Instructrice : Orly Sharoni, PMA (Pilates Method Alliance) Certified Instructor

Yoga Yin et méditation

Jeudi 12h00 à 13h00

Groupe Facebook fermé



Le yoga Yin est un style de yoga ralenti, avec des postures (asanas) soutenues pendant plus longtemps, soit de trois à cinq minutes. Le yoga Yin cible les tissus conjonctifs des hanches, du bassin, et du bas du dos. Il vise aussi les ligaments, les os et les articulations qui ne sont pas typiquement étirés par les styles de yoga plus actifs. Chaque cours comprend un volet axé sur la méditation, ce qui unit le corps et l'âme pour une pratique plus réparatrice et apaisante. Ce cours convient à tous les niveaux et à tous les âges.

Instructrice : Crystal Champagne, Certified Personal and Group Trainer, Certified Master Empowerment Coach

Entraînement par intervalles

Jeudi 19h00 à 19h45

Groupe Facebook fermé



Forfait de condition physique et yoga

L'entraînement cardiovasculaire par intervalles et des exercices musculaires stimulants: voilà un duo qui garantira l'atteinte de vos objectifs de mise en forme! Ce cours s'adresse aux femmes qui désirent se remettre en forme ainsi qu'à celles qui s'entraînent déjà de façon régulière. Chaque semaine, l'instructrice vous présentera une nouveauté pour vous garder au défi. Préparez-vous à suer et à atteindre votre plein potentiel!

Instructrice : Lori Lesperance, CAN-FIT-PRO Group Fitness, YMCA Personal Trainer, Yogafit

Entraînement complet du corps

Friday 10:30 – 11:15 a.m.

Groupe Facebook fermé



Ce cours vous comblera! Préparez-vous à bouger sans arrêt! Suivant la méthode Tabata, nous travaillerons en intervalles de 20 secondes d'exercices intenses suivis de 10 secondes de récupération. Vous vivrez cela dans un cours divertissant et stimulant! Des activités cardiovasculaires amusantes au renforcement musculaire complet, vous obtiendrez un entraînement du corps de la tête aux pieds. Le cours sera bouclé par une belle série d'étirements. Le niveau de ce cours de mise en forme est intermédiaire à avancé. Toutefois, l'instructrice pourra adapter les consignes pour celles souhaitant faire des exercices moins intenses.

Instructrice : Cathy Wagstaff, CAIA, M.A. (Phys. Ed.)

Yoga Hatha et Méditation

Samedi 9h00 à 10h00

Groupe Facebook fermé



Prendre conscience de votre respiration et de votre corps, tout en laissant aller votre stress, vos inquiétudes et vos fardeaux: vous quitterez ce cours en vous sentant apaisée et en santé. Le yoga Hatha est à la base de tous les styles de yoga. Facile à apprendre, il est parfait pour les débutantes et peut être utilisé à des fins physiques, mentales et spirituelles. La combinaison de la respiration contrôlée avec les asanas et la méditation réduit le stress et permet à celles qui ne pratiquent pas la méditation d'en ressentir les bienfaits. Ce cours est conçu pour celles qui désirent une expérience de relaxation douce axée sur le moment présent. Ensemble, nous nous recentrerons en ayant recours aux asanas de yoga de base, au travail de respiration et aux principes de méditation. L'accent sera mis sur l'alignement, l'équilibre, l'amélioration de la force et de la mobilité et l'évacuation du stress. Tous les niveaux sont les bienvenus.

Instructrice : Subanki Sivanantharajah, RYT 200, 300 YTT (Therapeutic Yoga), Pain management and Pranayama (Siddha Vedha – Ancient Science)

COURS POUR ENFANTS (0 À 6 ANS)

À noter :

- Assurez-vous que votre enfant aura atteint l'âge minimal requis pour participer au cours durant la session. Les exceptions à cette règle sont indiquées dans les descriptions de cours.
- Lorsque votre enfant atteint l'âge de six ans, il est trop vieux pour être inscrit aux cours destinés aux enfants de cinq ans.
- Un autre adulte, y compris le père, peut accompagner un enfant à son cours.
- Lorsque des cours identiques sont offerts, vous devez assister au cours que vous avez sélectionné lors de votre inscription en respectant l'horaire prévu. Il est interdit de participer à un cours si vous n'y êtes pas inscrite.
- Seul l'enfant inscrit au cours peut y assister. Nous vous prions de ne pas amener les frères et les soeurs de votre enfant à son cours.

Cours pour enfants (0 à 6 ans)

Mon premier cours de musique – En ligne

Lundi 9h00 à 9h30

En ligne



Ce cours initiera votre petit aux sons, à la tonalité et aux rythmes en utilisant différents instruments et chansons. Nous écouterons différents styles de musique et explorerons le mouvement et l'émotion, stimulant ainsi la créativité et l'intelligence de l'enfant.

Fournitures nécessaires :

- Aucune fourniture est nécessaire. Cependant, l'institutrice peut provenir un sac d'instruments pour enfant haut de gamme, pour un prix de 20 \$.

Institutrice : Shannon Simpson, B.A. (Music)

Cours pour enfants (0 à 6 ans)

Mon premier cours de musique

Mercredi 9h00 à 9h45

À l'extérieur



Ce cours initiera votre petit aux sons, à la tonalité et aux rythmes en utilisant différents instruments et chansons. Nous écouterons différents styles de musique et explorerons le mouvement et l'émotion, stimulant ainsi la créativité et l'intelligence de l'enfant. Joignez-vous à nous pour chanter des chansons, danser, écouter activement, jouer des instruments, vivre différentes expériences musicales et, surtout, vous amuser.

Fournitures nécessaires :

- Aucune fourniture n'est nécessaire. Cependant, l'institutrice peut provenir un sac d'instruments pour enfant haut de gamme, pour un prix de 20 \$.

À noter :

- Ce cours commence le 23 septembre et se termine le 14 octobre. Il est d'une durée de 4 semaines.

Institutrice : Shannon Simpson, B.A (Music)

Gym maman et bambin (2 à 3,5 ans avec Maman)

Jeudi 9h00 à 9h45

À l'extérieur



Ce cours offert aux mamans et à leur bambin permettra à l'enfant de rencontrer de nouveaux amis et de s'amuser en groupe. Nous y proposons des jeux de parachute, des jeux coopératifs, un mini-gym, des chansons, des jeux avec balles et, avant tout, une partie de plaisir pour les mères autant que pour les enfants. Pour que les enfants profitent au maximum du cours, il est préférable d'arriver à l'heure. C'est un cours à rythme soutenu; vous ne voudrez pas rater une seconde de plaisir!

À noter :

- Porter un couvre-visage durant ce cours est préférable.
- Veuillez apporter un tapis de yoga ou un coussin imperméable.
- Ce cours commence le 24 septembre et se termine le 15 octobre. Il est d'une durée de 4 semaines.

Institutrice : Lesley Matheson, YMCA FIT; CAN-FIT-PRO; Mind & Body Fitness Specialist

Cours pour enfants (0 à 6 ans)

Karaté Kodomo (4 à 5 ans)

Jeudi 13h00 à 13h45

À l'extérieur



Qu'est-ce que les coussins péteurs, les nouilles de piscine et les assiettes en papier ont à voir avec les arts martiaux? Votre enfant le découvrira dans ce cours amusant et divertissant! Le karaté Kodomo est un programme spécialement conçu pour initier les enfants d'âge préscolaire au merveilleux monde des arts martiaux traditionnels. Chaque semaine, notre instructrice utilisera un thème différent pour explorer «l'étiquette du dojo», les techniques de base du karaté et même de la terminologie japonaise.

À noter :

- Veuillez noter que les mères doivent rester sur place, au Centre, pendant que leur enfant assiste au cours. Les enfants doivent porter des vêtements amples et confortables.
- Ce cours aura lieu à l'extérieur sur la propriété du Centre et se tiendra dans notre gymnase en cas d'intempéries.
-

Instructrice : Meghan Greig, 2nd degree black belt in Wado Kai Karate

Mon premier cours de musique

Vendredi 9h15 à 10h00

À l'extérieur

Ce cours initiera votre petit aux sons, à la tonalité et aux rythmes en utilisant différents instruments et chansons. Nous écouterons différents styles de musique et explorerons le mouvement et l'émotion, stimulant ainsi la créativité et l'intelligence de l'enfant. Joignez-vous à nous pour chanter des chansons, danser, écouter activement, jouer des instruments, vivre différentes expériences musicales et, surtout, vous amuser.

Fournitures nécessaires :

- Aucune fourniture n'est nécessaire. Cependant, l'instructrice peut provenir un sac d'instruments pour enfant haut de gamme, pour un prix de 20 \$.

À noter :

- Ce cours commence le 25 septembre et se termine le 16 octobre. Il est d'une durée de 4 semaines.

Instructrice : Shannon Simpson, B.A (Music)