

Hiver 2021 - Cours

Nous avons hâte d'accueillir de nouveau notre communauté à l'occasion de nos cours prévus pour l'hiver 2021 !

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nos cours d'hiver 2021 aura lieu en ligne sur Zoom ou Facebook.
- 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 4 décembre à 9h00. L'inscription ouverte pour de nouveaux membres commence le 7 décembre à 9h00.
- L'inscription en-personne est par rendez-vous. Contactez-nous par courriel programming@wiwc.ca ou téléphone 514-695-8529 pour faire rendez-vous.
- Veuillez noter le droit d'adhésion de 5 \$ pour notre programmation de janvier à juin 2021.
- Nos cours commenceront le 11 janvier. Il n'y aura pas de cours du 27 février au 5 mars.
- La plupart des cours sont d'une durée de 10 semaines.
- Une fois que l'inscription ouverte commence, les remboursements peuvent être émis dans certaines circonstances. Pour de plus amples renseignements, veuillez appeler le bureau.

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI/BIEN-ÊTRE

De survivre à s'épanouir en 2021

Mercredi 13h00 à 15h00

En ligne sur Zoom

58 \$

En cette nouvelle année, nous apprenons toutes à s'adapter à cette nouvelle réalité. La menace du virus existe toujours, donc la distanciation sociale ainsi que le port du couvre-visage font partie de notre vie quotidienne. Ce cours axé sur la discussion ciblera notre comportement afin de nous aider à s'épanouir mentalement et physiquement; c'est-à-dire, on ne se limite pas à la simple survie. Chaque semaine, les participantes partageront leurs propres expériences afin d'encourager la réduction du stress et ainsi promouvoir l'équilibre de vie, la conscience émotionnelle et le pouvoir de la positivité et créativité afin de donner un sens à notre vie malgré ces circonstances. Bien sûr nous nous amuserons en cours de route !

Fournitures nécessaires :

- Un carnet

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 3 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 10 mars. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.

Instructrice : Ann Papayoti, CPC, PCC, est la fondatrice de SkyView Coaching et le co-auteur de « The Gift of Shift - Discover The Key Within To Unlock Your Best Life. »

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI/BIEN-ÊTRE

La nutrition émotionnelle

Jeudi 10h00 à 11h30

En ligne sur Zoom

43 \$

Faites-vous des allers-retours entre le divan à la cuisine depuis le début de la pandémie ? Vous n'êtes pas seule ! Manger ses émotions est une réaction normale au stress même si elle n'est pas la plus efficace. Dans ce cours, vous découvrirez la biologie des envies et comment les accepter et les gérer. De plus, nous développerons des moyens pour gérer nos émotions avec bienveillance et compassion; le but étant de créer une relation plus saine avec l'alimentation.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 4 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 11 mars. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.

Instructrice : Zeina Khawam, R.D. (Diététiste professionnel), Membre du O.P.D.Q. (Ordre professionnel des diététistes du Québec) et Les diététistes du Canada

Converser en français – niveau intermédiaire

Vendredi 10h15 à 11h45

En ligne sur Zoom

48 \$

« 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!

- **À noter** : Il n'y aura pas de cours le 5 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 19 mars. Ce cours est d'une durée de 9 semaines.

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

COURS D'INTÉRÊT PARTICULIER

Conversation en espagnol pour débutantes

Lundi 20h00 à 21h15

En ligne sur Zoom

58 \$

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. Une certaine connaissance de l'espagnol est recommandée.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 1 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 22 mars. Ce cours est d'une durée de 10 semaines.

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

Club de tricotage

Mardi 9h30 à 11h00

En ligne sur Zoom

56 \$

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 :

- 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.
- Il n'y aura pas de cours le 2 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 9 mars. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.

Instructrice : Janet Callary

COURS D'INTÉRÊT PARTICULIER

Club d'ukulélé

Mercredi 19h00 à 20h30

En ligne sur Zoom

63 \$

Jouez-vous de l'ukulélé ou avez-vous des connaissances de base ? Cherchez-vous de la motivation pour le jouer ou aimerez-vous améliorer vos compétences ? Pour les joueurs intermédiaires, nous nous rencontrerons une fois par semaine, partagerons des ressources, discuterons de sujets et apprendrons de la nouvelle musique.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 3 mars et le 17 mars (la semaine de relâche et un événement virtuel WIWC). Le dernier cours aura lieu le 24 mars. Ce cours est d'une durée de 9 semaines.

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

Club de lecture de mercredi soir

Mercredi 19h30 à 21h30 le 20 janvier, le 24 février, le 24 mars, le 21 avril et le 19 mai

En ligne sur Zoom

22 \$

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 pour les débutantes

Jeudi 19h00 à 20h30

En ligne sur Zoom

69 \$

Les débutantes en ukulélé seront formées par notre instructrice de formation classique, Shannon. Elle nous montrera comment entretenir l'instrument ainsi que la posture et la technique. Nous apprendrons également les grilles d'accord, la tablature et comment gratter l'instrument. Aucune formation musicale n'est requise. Ce cours vous offrira une façon amusante de découvrir une nouvelle passion et ainsi inclure de la musique à votre vie !

Fournitures nécessaires :

- Ukulélé. Si vous n'en avez pas, vous pouvez le louer pour 25 \$. Veuillez communiquer avec le bureau pour obtenir de plus amples renseignements.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 4 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 25 mars. Ce cours est d'une durée de 10 semaines.

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

COURS D'INTÉRÊT PARTICULIER

Feutrage

Samedi 13h00 à 15h00

En ligne sur Zoom

46 \$

Découvrez le feutrage, une technique unique dotée des possibilités créatives illimitées. Nous ferons un projet chacune des cinq semaines. Tous les matériaux seront fournis par l'institutrice pour un frais additionnel de 25 \$.

À noter :

- Le dernier cours aura lieu le 13 février. Ce cours est d'une durée de 5 semaines.

Institutrice : Nelly Rusu

MIS EN FORME ET YOGA – INSCRIPTION INDIVIDUELLE

À noter :

- La plupart des cours sont d'une durée de 10 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'institutrice de tout problème de santé ou blessure. Lorsqu'il est possible de le faire, l'institutrice vous suggérera des exercices de remplacement.

COURS DE MIS EN FORME ET YOGA – INSCRIPTION INDIVIDUELLE

Essentrics

Mardi 13h00 à 14h00

En ligne sur Zoom

50 \$

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 :

- Il n'y aura pas de cours le 2 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 23 mars. Ce cours est d'une durée de 10 semaines.

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

COURS DE MIS EN FORME ET YOGA – INSCRIPTION INDIVIDUELLE

Yoga inspiré de Kripalu

Mardi 19h30 à 21h00

En ligne sur Zoom

68 \$

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.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 2 et 16 mars (la semaine de relâche et un événement virtuel de WIWC). Le dernier cours aura lieu le 23 mars. Ce cours est d'une durée de 9 semaines.

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

Entraînement « Body Power »

Mercredi 10h30 à 11h30

En ligne sur Zoom

50 \$

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 :

- Il n'y aura pas de cours le 3 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 24 mars. Ce cours est d'une durée de 10 semaines.

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

COURS DE MIS EN FORME ET YOGA – INSCRIPTION INDIVIDUELLE

Ballet pour adultes

Mercredi 13h00 à 14h30

En ligne sur Zoom

60 \$

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 :

- Ce cours commence le 20 janvier. Il n'y aura pas de cours le 3 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 17 janvier. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.
- 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\$.

Instructrice : Alison Dewar

Essentrics jeudi

Jeudi 8h30 à 9h30

En ligne sur Zoom

50 \$

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 :

- Il n'y aura pas de cours le 4 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 25 mars. Ce cours est d'une durée de 10 semaines.

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

COURS DE MIS EN FORME ET YOGA – INSCRIPTION INDIVIDUELLE

L'entraînement du vendredi

Vendredi 9h00 à 10h00

En ligne sur Zoom

45 \$

Améliorez votre condition physique avec une combinaison d'exercices en ligne tout en vous amusant. Si en cours de route la santé publique nous le permet, nous ferons nos activités à l'extérieur.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 5 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 19 mars. Ce cours est d'une durée de 9 semaines.

Instructrice : Hilary Jones, YMCA Individual Conditioning Instructor

FORFAIT DE CONDITION PHYSIQUE & YOGA

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 11 janvier et de 60 \$ si vous vous inscrivez après cette date. Veuillez consulter la description des cours pour de plus amples renseignements.
- Les cours sont d'une durée de 10 semaines.
- Chaque cours est programmé une fois par semaine sur un groupe Facebook privé 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

30 minutes de « HIIT »

Lundi 10h00 à 10h30

Ce cours de 30 minutes va sûrement vous préparer pour votre semaine ! Assistez à cet entraînement court mais efficace qui inclut des exercices intenses et de brèves périodes de repos.

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

FORFAIT DE CONDITION PHYSIQUE ET YOGA

Entraînement « 3-peat »

Mardi 9h00 à 10h00

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

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 16h00 à 17h00

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 18h00 à 18h45

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 sueur et à atteindre votre plein potentiel!

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

FORFAIT DE CONDITION PHYSIQUE ET YOGA

Entraînement complet du corps

Friday 10h30 à 11h15

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'institutrice pourra adapter les consignes pour celles souhaitant faire des exercices moins intenses.

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

Yoga Hatha et méditation

Samedi 9h00 à 10h00

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.

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

COURS POUR ENFANTS

Chantons avec Shannon

Mercredi 9h00 à 9h45

En ligne sur Zoom

50 \$

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 :

- Il n'y aura pas de cours le 3 mars (la semaine de relâche). Le dernier cours aura lieu le 24 mars. Ce cours est d'une durée de 10 semaines.

Institutrice : Shannon Simpson, B.A (Musique)

Karaté Kodomo (4 à 5 ans)

Jeudi 13h00 à 13h45

En ligne sur Zoom

34 \$

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 institutrice utilisera un thème différent pour explorer « l'étiquette du dojo », les techniques de base du karaté et même de la terminologie japonaise.

À noter :

- Ce cours commence le 21 janvier et se termine le 25 février. Ce cours est d'une durée de 6 semaines.

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