



Centre des Femmes West Island
West Island Women's Centre
NEWSLETTER

Inscrivez-vous à nos cours de printemps 2021 !

Informations générales

- Nos cours de printemps 2021 auront lieu en ligne, pour la plupart sur Zoom.
- Toutes les femmes qui souhaitent s'inscrire pour des cours au Centre de femmes West Island doivent premièrement devenir membre du Centre. Le droit d'adhésion de 5 \$ pour notre programmation de **janvier à juin 2021**.
- La pré-inscription pour membres actuels commence le **9 mars à 9h00**. L'inscription ouverte pour de nouveaux membres commence le **12 mars à 9h00**.
- L'inscription en-personne est uniquement sur rendez-vous. Envoyez-nous un courriel programming@wiwc.ca ou téléphonez-nous 514-695-8529 pour faire rendez-vous.
- Les cours commenceront le **12 avril**. Il n'y aura pas de cours le **22 et 24 mai**.
- La plupart des cours sont d'une durée de 8 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.

.....

West Island Women's Centre

11, avenue Rodney, Pointe-Claire, QC, H9R 4L8

(L'entrée en face du stationnement à côté de l'avenue Vincennes)

Adresse postale : C.P. 521, Pointe-Claire, QC, H9R 4S6

Heures de bureau : Lundi à vendredi, 8h30 à 12h00 et 13h00 à 15h00

Téléphone : 514-695-8529

Courriel : womenscentre@wiwc.ca **Site Web :** www.wiwc.ca

Pour s'inscrire en ligne : <https://www.amilia.com/store/en/west-island-womens-centre/shop/programs>

Suivez-nous sur Facebook :

<http://www.facebook.com/westislandwomenscentre>

SCHEDULE AT A GLANCE - SPRING 2021

JOUR	HEURE	COURS	#SEM	PRIX
Lundi matin	10h00 à 11h00	MAMAN ET BAMBINS DANS LA CUISINE : AMUSANT ET NOURRISSANT (3 À 5 ANS)	7	38 \$
	10h00 à 11h00	FORCE ET TONUS MUSCULAIRE - FORFAIT	7	Forfait
	11h30 à 1h00	FAISONS DE L'ART EN ISOLEMENT	7	49\$
Lundi soir	20h00 à 21h15	CONVERSER EN ESPAGNOL	7	41\$
Mardi matin	9h00 à 10h00	ENTRAÎNEMENT « 3-PEAT » - FORFAIT	8	Forfait
	9h30 à 11h00	CLUB DE TRICOTAGE	8	56\$
Mardi après-midi	13h00 à 14h00	ESSETRICS	8	40\$
Mardi soir	18h15 à 19h15	CLUB DE COURSES - L'INSCRIPTION EN AVRIL	6	31\$
	19h30 à 21h00	SOIRÉE DE YOGA INSPIRÉ DE KRIPALU	8	60\$
Mercredi matin	8h45 à 9h45	PILATES - FORFAIT	8	Forfait
	9h00 à 9h45	CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 YRS)	8	41\$
	10h00 à 12h00	JOURNAL CRÉATIF™	8	58\$
Mercredi après-midi	13h00 à 14h30	BALLET POUR ADULTES	8	60\$
Mercredi soir	19h00 à 20h30	CLUB D'UKULÉLÉ	8	56\$
	19h30 à 21h30	WEDNESDAY EVENING BOOK CLUB	2 fois	10\$
Jeudi matin	8h30 à 9h30	ESSETRICS JEUDI	8	40\$
	10h00 à 11h00	CARDIO-POUSSETTE EXTÉRIEUR - L'INSCRIPTION EN AVRIL	5	25\$
	10h00 à 11h30	CONVERSER EN FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE	8	43\$
Jeudi après-midi	16h00 à 17h00	YOGA YIN ET MÉDITATION - FORFAIT	8	Forfait
Jeudi soir	18h00 à 18h45	ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES - FORFAIT	8	Forfait

SCHEDULE AT A GLANCE – SPRING 2021 Cont'd

DAY	TIME	COURSE	#WKS	COST
Jeudi soir	19h00 à 20h30	CUISINER AUTOUR DU MONDE	7	49\$
	19h00 à 21h00	L'ENTREPRENEURIAT 101 : CRÉER SA PROPRE ENTREPRISE	8	58\$
Vendredi matin	9h00 à 10h00	L'ENTRAÎNEMENT DU VENDREDI - L'INSCRIPTION EN AVRIL	6	31\$
	9h30 à 11h30	THE GIFT OF SHIFT : UNE LECTURE GUIDÉE	8	58\$
	10h30 à 11h15	ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS - FORFAIT (REDIFFUSION DES COURS D'HIVER)	8	Forfait
Samedi matin	9h00 à 10h00	YOGA HATHA ET MÉDITATION - FORFAIT	7	Forfait

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

JOURNAL CRÉATIF™

Mercredi 10h00 à 12h00

En ligne SURZoom

58\$

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

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

- 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 hydro-soluble.

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®

CONVERSER EN FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Jeudi 10h00 à 11h30

En ligne sur Zoom

43\$

« 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, Maîtrise en Politiques Publiques, Certificat en Développement de Carrière

L'ENTREPRENEURIAT 101 : CRÉER SA PROPRE ENTREPRISE

Jeudi 19h00 à 21h00

En ligne sur Zoom

58\$

« Entrepreneuriat 101 : créer sa propre entreprise » est un cours interdisciplinaire conçu pour enseigner aux participantes com-

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

ment passer d'une idée à la création d'une entreprise. Les participantes apprennent à évaluer les opportunités, à créer et à gérer une entreprise. Le cours abordera différentes disciplines et compétences. Les concepts clés sont renforcés par l'accent mis sur les expériences pratiques et les évaluations par essais et erreurs. Ce cours est conçu pour fournir un aperçu, une inspiration, des compétences et des outils pour lancer ou propulser une nouvelle entreprise commerciale. Que la participante soit en phase de démarrage ou qu'elle ait un projet d'entreprise en tête, elle pourra tester et améliorer ses connaissances en matière d'entrepreneuriat.

À la fin de ce cours, la participante aura :

- La capacité de différencier, par une approche systématique, une idée et une opportunité d'affaires
- La capacité à partir d'une idée et à la transformer en étapes concrètes pour lancer une entreprise
- La capacité d'évaluer une nouvelle entreprise commerciale
- La capacité de comprendre quelles stratégies et ressources sont nécessaires et disponibles
- La capacité à « pitcher » une opportunité commerciale

Instructrice: Frédérique Lissoir, BCL, LLB (Law), Master in Management of Innovation and Entrepreneurship

THE GIFT OF SHIFT : UNE LECTURE GUIDÉE

Vendredi 9h30 à 11h30

En ligne sur Zoom

58\$

Dans ce cours axé sur la discussion, nous explorerons le livre *The Gift of Shift* avec sa co-auteure, Ann Papayoti. Ce livre est une collection de douze nouvelles qui vise à inspirer un changement de mentalité et un état d'esprit positif malgré certaines circonstances. Chaque chapitre offre une série de questions et plusieurs thèmes personnels y seront abordés afin de favoriser une réflexion concernant nos vies personnelles.

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

À noter :

- Veuillez apporter un carnet et un stylo.
- Nous recommandons fortement l'achat du livre *The Gift of Shift* de Tracey MacDonald and Ann Papayoti, disponible en magasin et en ligne.

Instructrice: Ann Papayoti, CPC, PCC, is the founder of SkyView Coaching and the co-author of "The Gift of Shift - Discover the Key within to Unlock Your Best Life".

COURS D'INTÉRÊT SPÉCIAL

FAISONS DE L'ART EN ISOLEMENT

Lundi 11h30 à 13h00

En ligne sur Zoom

49\$

Ceci est un cours de techniques mixtes. D'autres informations suivront.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 24 mai (Fête de la Reine).

Instructrice: Sabrina Louie

CONVERSER EN ESPAGNOL

Lundi 20h00 à 21h15

En ligne sur Zoom

41\$

Ceci est un cours d'espagnol conversationnel. D'autres informations suivront.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 24 mai (Fête de la Reine).

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

COURS D'INTÉRÊT SPÉCIAL

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. 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.

Instructrice : Janet Callary

CLUB D'UKULÉLÉ

Mercredi 19h00 à 20h30

En ligne sur Zoom

56\$

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.

Fournitures nécessaires :

- Ukulélé.

Instructrice : Shannon Simpson, Bachelor of Music

SPECIAL INTEREST

CLUB DE LECTURE DE MERCREDI SOIR

Mercredi 19h30 à 21h30 p.m. le 21 avril et le 19 mai

En ligne sur Zoom

10\$

Le Club de lecture du Centre des femmes offre une excellente expérience de lecture, des discussions passionnantes et une agréable compagnie. 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.

CUISINER AUTOUR DU MONDE

Jeudi 19h00 à 20h30

En ligne sur Zoom

49\$

Comblez votre amour de la gastronomie et du tourisme ce printemps ! Chaque semaine, nous préparerons un repas d'une région différente du monde inspiré par les voyages internationaux de l'instructeur. Les repas consistent en des recettes qui se prêtent à être préparées d'avance.

À noter :

- Une liste d'ingrédients et aliments de substitution sera envoyée en avance.

Instructeur: Philip Bernardino, DEP Cooking.

FITNESS AND YOGA ON ZOOM

What you need to know...

Fitness classes on Zoom

- 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'institutrice de tout problème de santé ou blessure. Lorsqu'il est possible de le faire, l'institutrice vous suggérera des exercices de remplacement

ESSETRICS

Mardi 13h00 à 14h00

En ligne sur Zoom

\$40

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.

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

FITNESS & YOGA ON ZOOM

YOGA INSPIRÉ DE KRIPALU

Mardi 19h30 à 21h00

En ligne sur Zoom

60 \$

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)

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 :

- Les participantes doivent porter des vêtements confortables et des chaussons de danse jazz ou de ballet. Vous pouvez

FITNESS & YOGA ON ZOOM

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\$.
or ballet slippers. Ballet slippers can be purchased at Movimento (4307 St. Jean in Dollard) or Boutique de Danse Wendy (Pointe-Claire Plaza). Expect to pay anywhere from \$35 to \$45 for the slippers.

Instructrice : Alison Dewar

ESSEINTRICS 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.

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

FITNESS & YOGA BUNDLE

What you need to know... Fitness & Yoga Bundle

- Cette année, nous offrons un forfait de cours de condition physique et yoga. Le prix du forfait est de 40 \$ si vous vous inscrivez avant le 2 avril et de 45 \$ 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 8 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.
- Si vous avez un problème de santé ou une blessure, veuillez consulter votre médecin avant de vous inscrire au cours.

FORCE ET TONUS MUSCULAIRE

Lundi 10h00 à 11h00

Ce cours a pour objectif le gain en force et tonus musculaire en utilisant le poids du corps et les haltères ou des articles ménagers que vous avez sous la main. L'instructrice offrira des options moins et plus intensives.

Important information:

- Il n'y aura pas de cours le 24 mai (Fête de la Reine).

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

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

FITNESS & YOGA BUNDLE

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 suer et à atteindre votre plein potentiel!

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

FITNESS & YOGA BUNDLE

ENTRAÎNEMENT COMPLET DU CORPS

Vendredi 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.

À noter :

- Ce cours s'agit d'une rediffusion de cours d'hiver.

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.

À noter : Il n'y aura pas de cours le 22 mai (Fête de la Reine).

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

OUTDOOR FITNESS MINI SESSION

What you need to know... Outdoor Fitness Mini Session

- Ce printemps, nous proposons un horaire provisoire de cours de conditionnement physique à l'extérieur. Ces cours auront lieu si les restrictions sanitaires le permettent.
- L'inscription pour cette mini-session commencera le 20 avril pour les membres actuels et le 23 avril pour les nouveaux membres.
- La session va débuter la semaine du 3 mai si les restrictions sanitaires le permettent.

CLUB DE COURS

Mardi 18h15 à 19h15

Le 4, 11, 18, 25 mai et le 1 et 8 juin

31 \$

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 :

- Ce cours serait annulé uniquement seulement lors de conditions météorologiques extrêmes.

Instructrice : Hilary Jones, YMCA Individual Conditioning Instructor

OUTDOOR FITNESS MINI SESSION

OUTDOOR STROLLER FIT

Jeudi 10h00 à 11h00 le 6, 13, 20, 27 mai et le 3 juin
25 \$

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)

L'ENTRAÎNEMENT DU VENDREDI

Vendredi 9h00 à 10h00 le 7, 14, 21, 28 mai et le 4, 11 juin
31 \$

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!

Instructrice : Hilary Jones, YMCA Individual Conditioning Instructor

FOR CHILDREN

MAMAN ET BAMBINS DANS LA CUISINE : AMUSANT ET NOURRISSANT (3 À 5 ANS)

Lundi 10h00 à 11h00

En ligne sur Zoom

38 \$

Joignez-vous à nous pour ce cours conçu pour les enfants de 3 à 5 ans accompagnés de leurs mamans. Vos enfants s'amuseront en préparant des collations simples, saines et délicieuses. Par la même occasion, ils en profiteront pour pratiquer plusieurs compétences comme le calcul et le mélange d'ingrédients tout en suivant des consignes.

À noter :

- L'institutrice donnera la liste des ingrédients en avance.
- Les parents sont encouragés à acheter des ingrédients frais. Il est donc suggéré de faire l'épicerie hebdomadairement au besoin.
- Quelques recettes peuvent inclure des noix et produits laitiers et les recettes pourront être ajustées en conséquence.

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

FOR CHILDREN

CHANTONS AVEC SHANNON

Mercredi 9h00 à 9h45

En ligne sur Zoom

41 \$

Rejoignez-nous à ce cours de musique plein d'activité. Chaque semaine, nous chanterons les chansons selon un thème différent, jouerons aux instruments faits à la maison, danserons, et exprimerons notre rythme interne. Apportez ou fabriquez vos propres instruments ou, si vous voulez, achetez des instruments sélectionnés spécifiquement pour ce cours pour 20 \$.

Instructrice : Shannon Simpson, Bachelors of Music

WIWC Comité de direction

DIRECTRICES

Présidente Marlyn Brownrigg
Vice-présidente Sharon Louie
Trésorière Meredith Furlong
Secrétaire Dipa Mehta
Ancienne présidente Ellen Hum

RESPONSABLES DES COMITÉS

Programmation
Kendra McFadden

Séminaires/ Enjeux féminins
Sangeeta Basarke

Bulletin/Publicité
Wendy Gallagher

Bénévoles
Vacant

Service de garde
Vacant

Levée de fonds/Événements spéciaux
Judy Harte

Directrice exécutive*
Sarah Ford

*Ex-officio: Membre non-votant

La comité de direction est à votre service.
N'hésitez pas à nous contacter si vous
avez des questions ou des commentaires.