



Centre des Femmes West Island
West Island Women's Centre

BULLETIN

Inscrivez-vous à nos cours d'automne 2021 !

Informations générales

- Nos cours d'automne 2021 auront lieu en ligne sur Zoom, et en-personne au Centre.
- 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 **du septembre 2021 au juin 2022**.
- L'inscription commence **le 27 août 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 13 septembre. Il n'y aura pas de cours le 11 octobre.
- La plupart des cours sont d'une durée de 10 ou 12 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.

Centre des Femmes West Island

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>

NOTRE PROGRAMME - UN COUP D'OEIL

| JOUR | HEURE | COURS | #SEM | PRIX |
|---------------------|---------------|--|--------|--------|
| Lundi matin | 10h00 à 11h30 | LA NUTRITION ET LA SANTÉ MENTALE | 10 | 55 \$ |
| | 10h00 à 11h00 | LES LUNDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE » | 11 | 55 \$ |
| Lundi soir | 20h00 à 21h15 | ESPAGNOL POUR LES INTERMÉDIAIRES | 10 | 58 \$ |
| Mardi matin | 9h30 à 11h30 | CLUB DE TRICOTAGE | 12 | 110 \$ |
| | 10h00 à 12h00 | DÉCOUVREZ LE JOURNAL CRÉATIF™ | 10 | 72 \$ |
| | 11h00 à 12h00 | LES MARDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE » | 12 | 60 \$ |
| Mardi après-midi | 13h00 à 14h00 | ESSETRICS | 12 | 60 \$ |
| Mardi soir | 18h15 à 19h15 | CLUB DE COURSE | 9 | 45 \$ |
| | 19h00 à 20h30 | UKULÉLÉ POUR LES DÉBUTANTES | 10 | 69 \$ |
| | 19h30 à 21h00 | SOIRÉE DE YOGA INSPIRÉ DE KRIPALU | 12 | 90\$ |
| Mercredi matin | 8h45 à 9h45 | PILATES - FLEX | 12 | Flex |
| | 9h30 à 10h15 | CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 YRS) | 12 | 58 \$ |
| | 10h30 à 11h15 | CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 YRS) | 12 | 58 \$ |
| Mercredi après-midi | 13h00 à 14h30 | BALLET POUR ADULTES | 12 | 90\$ |
| | 13h00 à 14h00 | AU DELÀ DU COVID | 10 | 72 \$ |
| Mercredi soir | 19h30 à 21h30 | WEDNESDAY EVENING BOOK CLUB | 8 fois | 36 \$ |
| Jeudi matin | 8h30 à 9h30 | ESSETRICS JEUDI | 12 | 60 \$ |
| | 9:45 à 10h45 | L'ENTRAÎNEMENT DE FORCE FONCTIONNELLE POUR LES AÎNÉS | 12 | 60\$ |
| | 10h00 à 12h00 | LA COUTURE HORS DU CADRE | 8 | 74 \$ |
| | 11h00 à 12h00 | CARDIO-POUSSETTE EXTÉRIEUR - L'INSCRIPTION EN AVRIL | 8 | 40 \$ |

NOTRE PROGRAMME - UN COUP D'OEIL

| DAY | TIME | COURSE | #WKS | COST |
|------------------|---------------|---|------|-------|
| Jeudi après-midi | 13h00 à 13h45 | KARATÉ POUR ENFANTS | 8 | 41 \$ |
| | 13h00 à 15h00 | LE JOURNAL POUR SOI-MÊME | 10 | 72 \$ |
| Jeudi soir | 18h00 à 18h45 | ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES - FLEX | 12 | Flex |
| | 19h00 à 20h30 | CLUB D'UKULÉLÉ | 10 | 69 \$ |
| Vendredi matin | 9h00 à 10h00 | L'ENTRAÎNEMENT DU VENDREDI - L'INSCRIPTION EN AVRIL | 9 | 45 \$ |
| | 10h00 à 11h30 | CONVERSER EN FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE | 8 | 43\$ |
| Samedi matin | 8h00 à 9h00 | YOGA HATHA ET MÉDITATION - FLEX | 12 | Flex |

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

À noter :

- La plupart des cours sont offerts une fois par semaine, pour une durée de 10 semaines.
- Les prix affichés incluent la taxe de vente provinciale et la taxe de vente fédérale.
- 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.

LA NUTRITION ET LA SANTÉ MENTALE

Lundi 10h00 à 11h30

En ligne sur Zoom

55\$

L'alimentation est liée à notre santé mentale plus que nous pourrions le penser. Dans ce cours, afin d'augmenter notre bien-être général, nous apprendrons davantage sur la biologie du stress, comment gérer la nutrition émotionnelle, et quels aliments peuvent améliorer notre humeur.

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 11 octobre. Le dernier cours aura lieu le 22 novembre.

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

DÉCOUVREZ LE JOURNAL CRÉATIF™

Mercredi 10h00 à 12h00

En ligne sur Zoom

72 \$

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 hydro-

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

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®

AU DELÀ DU COVID

Mercredi 13h00 à 15h00

En ligne sur Zoom

72\$

Dans ce cours , nous évaluerons les leçons et les perspectives apprises durant la pandémie en partageant nos expériences et apprenant les stratégies pour les mener à bonne fin. Les activités incluront les énoncés des objectifs SMART, les actes de bienveillance, et un projet pour la communauté WIWC.

Fournitures nécessaires :

- Un carnet.

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". She helps people help themselves through life's losses and transitions as a relationship and mindset expert through writing, speaking, teaching and private coaching.

LE JOURNAL POUR SOI -MÊME

Jeudi 13h00 à 15h00

Salle de cours à l'étage

72\$

Écrire dans un journal, ça fait du bien pour le corps et l'esprit. Vous serez étonné par ce qui est créé grâce au temps que vous vous donnerez en suivant ce cours, et les techniques apprises. Ne vous inquiétez pas : il ne faut pas avoir des aptitudes spéciales en l'écriture ou la créativité.

COURS DE DÉVELOPPEMENT DE SOI

À noter:

- Au cas où la santé publique resserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.

Instructrice : Jill Grumbache

CONVERSER EN FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Jeudi 10h00 à 11h30

Salle de cours à l'étage

72 \$

« 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:

- Au cas où la santé publique resserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.

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

COURS D'INTÉRÊT SPÉCIAL

À noter :

- La plupart des cours sont offerts une fois par semaine, pour une durée de 10 semaines.
- Les prix affichés incluent la taxe de vente provinciale et la taxe de vente fédérale.
- 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'institutrice.

ESPAGNOL POUR LES INTERMÉDIAIRES

Lundi 20h00 à 21h15

En ligne sur Zoom

58\$

Dans ce cours, les participantes pratiqueront 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 connaissance intermédiaire de l'espagnol est requise.

À noter :

- Il n'y aura pas de cours le 11 octobre. Le dernier cours aura lieu le 22 novembre.

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

CLUB DE TRICOTAGE

Mardi 9h30 à 11h30

Salle de cours à l'étage

110\$

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.

INTÉRÊT SPÉCIAL

À noter :

- Au cas où la santé publique reserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.
- Le dernier cours aura lieu le 30 novembre. Ce cours est d'une durée de 12 semaines.

Institutrice : Janet Callary

UKULÉLÉ POUR LES DÉBUTANTES

Mardi 19h00 à 20h30

Salle de cours à l'étage

69\$

Les débutantes en ukulélé seront formées par notre institutrice 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.

À noter:

- Au cas où la santé publique reserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.

Institutrice : Shannon Simpson, Bachelor of Music

CLUB DE LECTURE DE MERCREDI SOIR

Mercredi 19h30 à 21h30 p.m. le 15 septembre, le 20 octobre, le 17 novembre, le 19 Janvier, le 16 février, le 16 mars, le 20 avril, et le 18 mai

Salle de cours à l'étage

36\$

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

INTÉRÊT SPÉCIAL

consulter le calendrier des événements en ligne ou communiquer avec le Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île au 514-695-8529.

À noter:

- Au cas où la santé publique resserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.

LE COUTURE HORS DU CADRE

Jeudi 10h00 à 12h00

En ligne sur Zoom

74\$

Ce cours consiste en quatre projets de deux semaines chacun. Nous apprendrons des techniques de la fabrication des patrons et l'appliqué inverse en créant un oreiller, un tablier, un toutou, et un tissu décoratif. Il faut avoir une machine à coudre et savoir comment l'utiliser.

Fournitures nécessaires :

- Une machine à coudre, des ciseaux, des crayons à mine, des épingles, et du fil. Les matériaux pour les quatre projets coûteront approximativement 50\$.

Instructrice : Janet Callary

CLUB DE UKULÉLÉ

Jeudi 19h00 à 20h30

Salle de cours à l'étage

69\$

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.

À noter:

- Au cas où la santé publique resserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.

Instructrice : Shannon Simpson, Bachelor of Music

WIWC Automne 2021 9

L'ENTRAÎNEMENT EN PERSONNE

À noter :

- Au cas où la santé publique resserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.
- Les places sont limitées et les mesures de distanciation sociale seraient mises en place.
- La plupart des cours à l'intérieur sont d'une durée de 12 semaines, et celles à l'extérieur, de 9 semaines.
- 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

LES LUNDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE »

Lundi 10h30 à 11h30

Gymnase

55 \$

OU

LES MARDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE »

Mardi 11h00 à 12h00

Gymnase

60 \$

Beaucoup de sueur et une tonne de tonus musculaire vous attendent dans ce cours. Le cours commencera par 30 minutes d'exercices cardiovasculaires, suivis d'un entraînement du tronc et des abdominaux et d'exercices de musculation et de raffermissement. Veuillez apporter vos propres haltères, un tapis de yoga et une bouteille d'eau. Vous transpirerez de plaisir!

À noter :

- Il n'y a pas de cours le 11 octobre. Le cours de lundi est d'une durée de 11 semaines.

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

L'ENTRAÎNEMENT EN PERSONNE

ESSETRICS

Mardi 13h00 à 14h00

Gymnase

60 \$

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 (Certifiée niveau 3)

CLUB DE COURS

Mardi 18h15 à 19h15

À l'extérieur

45 \$

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

L'ENTRAÎNEMENT EN PERSONNE

BALLET POUR ADULTES

Mercredi 13h00 à 14h30

Gymnase

90 \$

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 Dollarddes-Ormeaux) ou à la Boutique de danse Wendy (à la Plaza)

Instructrice : Alison Dewar

L'ENTRAÎNEMENT DE FORCE FUNCTIONELLE POUR LES AÎNÉS

Jeudi

Gymnase

60 \$

Ce cours, pour les femmes de 60 ans et plus, a comme objectif l'augmentation de votre force et flexibilité, et de votre qualité de vie. Les exercices dans ce cours comprendront les mouvements fondamentaux, comme les flexions et les fentes avant.

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

CARDIO-POUSSETTE

Jeudi 11h00 à 12h00

A l'extérieur

12 *WIWC Automne 2021*

L'ENTRAÎNEMENT EN PERSONNE

40 \$

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 :

- Le dernier cours aura lieu le 4 novembre. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.
- 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

A l'extérieur

45 \$

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

L'ENTRAÎNEMENT ET LE YOGA SUR ZOOM

À noter :

- Les cours sont d'une durée de 12 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

YOGA INSPIRÉ DE KRIPALU

Mardi 19h30 à 21h00

En ligne sur Zoom

90 \$

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.

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

ESSETRICS JEUDI

Jeudi 8h30 à 9h30

En ligne sur Zoom

60 \$

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

L'ENTRAÎNEMENT ET LE YOGA SUR ZOOM

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 (Certifiée niveau 3)

L'ENTRAÎNEMENT ET LE YOGA FLEX

À noter :

- Cette année, nous offrons un forfait de cours de condition physique et yoga. Le prix du forfait est de 60 \$.
- Les cours sont d'une durée de 12 semaines.
- Chaque cours est programmé une fois par semaine sur Zoom. **Les cours seront enregistrés et disponible pour deux semaines après qu'ils aient eu lieu.**
- 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.

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

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

POUR LES ENFANTS

YOGA HATHA ET MÉDITATION

Samedi 8h00 à 9h00

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)

L'ENTRAÎNEMENT ET LE YOGA FLEX

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.
- 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.

CHANTONS AVEC SHANNON

Mercredi 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15

Salle de cours à l'étage

58 \$

Joignez-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, acheter des instruments sélectionnés spécifiquement pour ce cours pour 20 \$.

À noter:

- Au cas où la santé publique resserre les mesures sanitaires, tous les cours en-personne auront lieu en ligne sur Zoom.

Instructrice : Shannon Simpson, Bachelors of Music

POUR LES ENFANTS

KARATE POUR ENFANTS

Jeudi 13h00 à 15h00

Gymnase

41 \$

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 :

- Le dernier cours aura lieu le 4 novembre. Ce cours est d'une durée de 8 semaines.
- Au cas où la santé publique resserre les mesures sanitaires, ce cours sera annulé.
- 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.

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

WIWC Comité de direction

DIRECTRICES

Présidente Dipa Mehta
Vice-présidente Sharon Louie
Trésorière Kendra McFadden
Secrétaire Judy Harte
Ancienne présidente Marlyn Brownrigg

RESPONSABLES DES COMITÉS

Programmation
Anna Fabro

Séminaires/ Enjeux féminins
Sangeeta Basarke

Bulletin/Publicité
Lisa Gertsman

Bénévoles
Clara Dabaghi

Service de garde
Alexandra Kindrat

Levée de fonds/Événements spéciaux
Boyana Andric

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.