



Centre des Femmes West Island
West Island Women's Centre

HIVER 2022 - DESCRIPTIONS DES COURS

Informations générales

- Nos cours d'hiver 2022 auront lieu à la fois en ligne via Zoom et en personne au Centre.
- Pour vous inscrire à un cours, vous devez être membre. Les frais d'adhésion pour les activités de septembre 2021 à juin 2022 sont de 5 \$.
- Les inscriptions commencent le 3 décembre à 9h00.
- Les inscriptions en personne se font sur rendez-vous seulement ; pour prendre rendez-vous veuillez envoyer un courriel à programming@wiwc.ca ou téléphoner au 514- 695-8529.
- Les cours commencent le lundi 10 janvier 2022
- Il n'y a pas de cours la semaine du 28 février (semaine de relâche), le vendredi 15 avril et le lundi 18 avril (Pâques).
- La plupart des cours sont de 10 semaines, sauf indication contraire.
- Une fois que l'inscription est ouverte, les remboursements peuvent être effectués que dans certaines circonstances. Pour plus d'informations, veuillez nous appeler.

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 – 11h30 <i>SUR ZOOM</i>	ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ	10	55 \$
	10h30 – 11h30 <i>EN PERSONNE</i>	LES LUNDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE »	10	50 \$
Lundi après-midi	13h00 – 14h30 <i>EN PERSONNE</i>	CLUB DE MARCHE	10	GRATUIT
Lundi soir	19h00 – 21h00 <i>SUR ZOOM</i>	CLUB DE LECTURE DE FICTION EN LIGNE DU LUNDI SOIR 17 janvier, 14 février, 14 mars, 25 avril et 16 mai	5	46 \$
	20h00 – 21h15 <i>SUR ZOOM</i>	ESPAGNOL POUR LES INTERMÉDIAIRES	10	58 \$
Mardi matin.	9h30 – 11h30 <i>EN PERSONNE</i>	CLUB DE TRICOTAGE	10	92 \$
	10h00 – 12h00 <i>SUR ZOOM</i>	LE JOURNAL DES TRANSITIONS	10	72 \$
	11h00 – 12h00 <i>EN PERSONNE</i>	LES MARDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE »	10	50 \$
Mardi après-midi	13h15 – 14h15 <i>EN PERSONNE</i>	ESSETRICS	10	50 \$
	13h30 – 15h00 <i>SUR ZOOM</i>	PLEINE CONSCIENCE	8	43 \$
Mardi soir	18h15 – 19h15 <i>EN PERSONNE</i>	CLUB DE COURSE	8	40 \$
	19h00 – 20h30 <i>EN PERSONNE</i>	UKULÉLÉ INTERMÉDIAIRE	10	69 \$
	19h30 – 21h00 <i>SUR ZOOM</i>	SOIRÉE DE YOGA INSPIRÉ DE KRIPALU	10	75 \$
Mercredi matin	8h45 – 9h45 <i>FLEX SUR ZOOM</i>	PILATES - FLEX *	10	Flex
	9h30 – 10h15 <i>EN PERSONNE</i>	CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 YRS)	10	50 \$
	10h30 – 11h15 <i>EN PERSONNE</i>	CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 YRS)	10	50 \$
Mercredi après-midi	13h00 – 14h30 <i>EN PERSONNE</i>	BALLET POUR ADULTES	10	75 \$
	13h00 – 15h00 <i>SUR ZOOM</i>	LEÇONS DE VIE DE FEMMES LÉGENDAIRES	10	72 \$
Mercredi soir	19h00 – 20h30 <i>SUR ZOOM</i>	YOGA RESTAURATEUR	8	60 \$
	19h00 – 9:00 <i>EN PERSONNE</i>	CLUB DE LIVRES NON-FICTIONNELS DU MERCREDI SOIR 2 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai et 8 juin	5	46 \$
	7:30 – 21h30 <i>EN PERSONNE</i>	CLUB DE LECTURE DE MERCREDI SOIR 15 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 19 Janvier, 16 février, 16 mars, 20 avril, et 18 mai	8	Inscription fermée

NOTRE PROGRAMME - UN COUP D'OEIL

JOUR	HEURE	COURS	#SEM	PRIX
Jeudi matin	8h30 – 9h30 <i>SUR ZOOM</i>	ESSETRICS JEUDI	10	50 \$
	9h45 – 10h45 <i>EN PERSONNE</i>	L'ENTRAÎNEMENT DE FORCE FUNCTIONNELLE POUR LES AÎNÉS	10	50 \$
	11h00 – 12h00 <i>EN PERSONNE</i>	À L'EXTÉRIEUR, MAMAN ET BÉBÉ SONT EN FORME (DE 6 SEMAINES À 18 MOIS)	8	40 \$
Jeudi après-midi	13h00 – 14h00 <i>SUR ZOOM</i>	ZUMBA® - INTENSITÉ MOYENNE	10	50 \$
	13h00 – 15h00 <i>EN PERSONNE</i>	CLASSE DE MAÎTRE : RÉNOVER VOTRE DISCOURS PERSONNEL	10	72 \$
Jeudi soir	18h00 – 18h45 <i>FLEX SUR ZOOM</i>	ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES - FLEX *	10	Flex
Vendredi matin	9h00 – 10h00 <i>EN PERSONNE</i>	L'ENTRAÎNEMENT DU VENDREDI	8	40 \$
	10h00 – 12h00 <i>SUR ZOOM</i>	CONVERSER EN FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE	10	72 \$
Vendredi après- midi	13h00 – 15h00 <i>EN PERSONNE</i>	COLLAGE DE MÉDIAS MIXTES	10	92 \$
Samedi matin	9h30 – 10h30 <i>FLEX SUR ZOOM</i>	YOGA HATHA ET MÉDITATION - FLEX *	10	Flex
	9h30 – 10h15 <i>EN PERSONNE</i>	CHANTONS AVEC SHANNON (2 À 5 YRS)	10	50 \$
	10h30 – 11h15 <i>EN PERSONNE</i>	CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 2 YRS)	10	50 \$

* Indique les inclusions du forfait fitness et yoga flex



COURS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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.

ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

Lundi 10h00 - 11h30
En ligne via Zoom
55 \$

Ce cours s'adresse à vous si vous souhaitez apprendre à utiliser la nutrition pour réduire les inflammations, vous sentir mieux et ralentir le temps. Ce que vous mangez joue un rôle clé dans le ralentissement du processus de vieillissement et dans l'élimination des inflammations, de sorte que vous avez moins de douleurs articulaires, de raideurs, vous avez plus d'énergie et êtes moins susceptible de développer des maladies cardiaques, le diabète de type 2, la dépression et le déclin cognitif lent. Au cours de cette session de 10 semaines, vous découvrirez comment la nutrition peut vous aider à réduire tous vos symptômes d'inflammation afin que vous vous sentiez mieux et ayez plus d'énergie. L'objectif du cours est de vous faire comprendre comment l'inflammation est affectée par la nutrition et le mode de vie, puis de vous aider à développer votre propre boîte à outils de stratégies à utiliser dans différentes circonstances. Vous apprendrez comment un changement de régime alimentaire peut aider à prévenir certaines des maladies les plus débilitantes que l'on rencontre chez les personnes âgées : maladies cardiaques, diabète de type 2, arthrose, ostéoporose et déclin cognitif, pour n'en citer que quelques-unes. En utilisant les informations nutritionnelles que nous apprenons, nous vous encouragerons à développer votre plan d'action personnel et à le mettre en œuvre. Par le biais d'un journal et de discussions de groupe, nous continuerons à affiner les stratégies et les objectifs.

Information importante :

- Matériel nécessaire : Journal, un exemplaire du livre *Anti-inflammatory Eating Made Quick and Easy*
- Il n'y a pas de cours le 28 février. Le dernier cours aura lieu le 21 mars.

Institutrice : Kim Arrey, diététiste nutritionniste agréée; baccalauréat en sciences de la nutrition (majeure en diététique) de l'Université McGill, certificat de formation en gestion du poids chez les adultes de l'American Dietetic Association, certificat de formation en nutrition RYGB (pontage gastrique Roux en Y) du Collège Taylor pour l'éducation permanente et de l'ASMBS, membre de l'ordre professionnel des diététistes du Québec, des diététistes du Canada et du Réseau canadien en obésité.

LE JOURNAL DES TRANSITIONS

Mardi 10h00 - 12h00

En ligne via Zoom

72 \$

Compte tenu des changements complexes auxquels nous avons été confrontés au cours des deux dernières années, nous avons besoin d'outils puissants et efficaces pour nous aider à gérer les grandes transitions de notre vie. Dans ce cours, vous découvrirez les trois étapes psychologiques nécessaires aux transitions émotionnelles et la manière dont chaque étape peut contribuer à votre découverte de vous-même. Nous apprendrons et mettrons en pratique des techniques et des stratégies éprouvées d'écriture de journal afin de naviguer dans le changement, d'acquérir une meilleure compréhension et d'explorer les riches leçons et le potentiel que vous pouvez trouver et utiliser pour les changements de vie importants auxquels vous devez faire face aujourd'hui et que vous piloterez à l'avenir.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 1er mars. Le dernier cours aura lieu le 22 mars.

Instructrice : Jill Grumbache, fondatrice de Holistic Journaling Ink, animatrice certifiée en journalisation

PLEINE CONSCIENCE

Mardi 13h30 - 15h00

En ligne via Zoom

43 \$

La pleine conscience peut changer votre vie. Cette forme particulière de méditation ne cherche pas seulement à nous donner un sentiment de bien-être, mais aussi à nous permettre de ressentir tout, le bon comme le mauvais. Cultivée comme une auto-évaluation permanente et objective, la pleine conscience vous donne un aperçu direct de l'endroit où vous êtes bloqué et vous montre comment vous en libérer. Pendant huit semaines, nous aborderons les sujets suivants : la réactivité, la pleine conscience, la pensée, le lâcher-prise, l'anxiété, l'intuition, l'acceptation et le calme.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 1er mars. Le dernier cours aura lieu le 22 mars.

Instructeur : Stephen Schettini, ancien moine bouddhiste, auteur, animateur de schettini.com et de thenakedmonk.com

LEÇONS DE VIE DE FEMMES LÉGENDAIRES

Mercredi 13h00 - 15h00

En ligne via Zoom

72 \$

L'histoire a certainement documenté la vie des femmes pour leurs triomphes et leurs tragédies, leurs succès et leurs échecs, leur courage et leur lâcheté, leur sagesse et leur naïveté. Au cours de ces dix semaines, vous ferez un voyage à travers la vie de femmes qui ne sont peut-être pas les premières à vous venir à l'esprit en tant que légendes, mais qui sont (ou vont devenir) légendaires, et dont les leçons pour nous sont profondément personnelles. L'animatrice Ann Papayoti vous invite à ouvrir votre esprit et à vous regarder dans le miroir proverbial, car il ne s'agit pas d'un cours typique sur les 10 femmes les plus influentes de l'histoire, bien qu'elles puissent s'avérer être 10 femmes très influentes dans votre vie, si vous leur permettez de l'être. Êtes-vous intriguée?

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 2 mars. Le dernier cours aura lieu le 23 mars.

Instructrice : Ann Papayoti, PCC, ELI-MP, coauteure du livre d'autoassistance intime, *The Gift of Shift* (Le cadeau du déplacement)

CLASSE DE MAÎTRE : RÉNOVER VOTRE DISCOURS PERSONNEL

Jeudi 13h00 - 15h00

Au Centre

72 \$

Personne ne vous parle autant que vous le faites – et ce que vous vous dites a un impact considérable sur tout ce qui vous concerne et sur votre vie. Dans cette classe de maître, nous utiliserons le journal intime comme outil pour comprendre votre voix intérieure, vos conversations et vos schémas de dialogue avec vous-même. Puis nous les transformerons, si nécessaire, d'une manière réaliste et réalisable qui vous convient. Les résultats sont souvent une amélioration de l'amour de soi, de la compassion envers soi et de la confiance en soi, un plus grand bonheur, de meilleures relations et une vision plus positive de la vie! Apprenez à naviguer plus facilement dans les changements majeurs de votre vie.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 3 mars. Le dernier cours aura lieu le 24 mars.

Instructrice : Jill Grumbache, fondatrice de Holistic Journaling Ink, animatrice certifiée en journalisation

CONVERSER EN FRANÇAIS - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Vendredi 10h00 à 11h30

En ligne via Zoom

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!

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 4 mars. Le dernier cours aura lieu le 25 mars.

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



COURS D'INTÉRÊT SPÉCIAL

À noter :

- La plupart des cours sont offerts 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 sous les descriptions de cours et doivent être payés directement à l'institutrice.

CLUB DE LECTURE DE FICTION EN LIGNE DU LUNDI SOIR

Lundi de 19h00 à 21h00

17 janvier, 14 février, 14 mars, 25 avril et 16 mai

En ligne via Zoom

46 \$

Vous aimez vous installer au chaud avec un bon livre par une froide soirée d'hiver, mais vous aimeriez vraiment pouvoir en discuter avec un ami ? Bienvenue au club de lecture en ligne du WIWC ! Chaque mois, nous nous réunirons sur Zoom pour partager des opinions, des idées et des rires en lisant les quatre romans suivants :

- Little fires Everywhere (Celeste Eng)
- The Giver of Stars (Jo Jo Moyes)
- This is How it Always is (Laurie Frankel)
- Where the Crawdads Sing (Delia Owens)
- Nous choisirons notre cinquième roman parmi les suggestions du groupe.

Le club de lecture du Centre vous propose d'excellentes lectures, des discussions passionnantes et une chaleureuse camaraderie. Pour obtenir des informations sur les dates de réunion et le livre choisi pour la prochaine réunion, appelez le bureau du WIWC au 514-695-8529.

Information importante :

- Le dernier cours a lieu le 16 mai.

Institutrice : Lynn Collins

ESPAGNOL POUR LES INTERMÉDIAIRES

Lundi 20h00 à 21h15

En ligne via 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.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 28 février. Le dernier cours aura lieu le 21 mars.

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

CLUB DE TRICOTAGE

Mardi 9h30 à 11h30

Au centre

92 \$

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.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 1er mars. Le dernier cours aura lieu le 22 mars.

Instructrice : Janet Callary

UKULÉLÉ INTERMÉDIAIRE

Mardi de 19h00 à 20h30

Au centre

69 \$

Avez-vous des connaissances de base sur le ukulélé ? Vous pouvez jouer quelques accords mais vous voulez améliorer votre strumming ou votre confiance ? Améliorez votre répertoire d'accords, de grattage et de chansons dans un environnement amusant et encourageant avec ce cours de ukulélé intermédiaire. Nous explorerons des sujets tels que le rythme, le TAB, le jeu d'ensemble, le chucking, les échauffements, et bien plus encore.

Information importante :

- Si vous n'avez pas votre propre ukulélé, vous pouvez en louer un pour 25 \$. Veuillez communiquer avec le bureau pour obtenir de plus amples renseignements.
- Il n'y a pas de cours le 1 mars. Le dernier cours aura lieu le 22 mars.
- Le service de garde d'enfants du Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île n'est pas disponible pendant les cours du soir

Instructrice : Shannon Simpson, baccalauréat en musique

CLUB DE LIVRES NON-FICTIONNELS DU MERCREDI SOIR

Mercredi de 19h00 à 21h00

2 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai et 8 juin

Au Centre

46 \$

La lecture d'ouvrages documentaires nous incite à explorer de nouveaux concepts, cultures et expériences. Joignez-vous à nous chaque mois pour aborder quatre livres très différents dans le cadre d'une discussion animée.

- Becoming (Michelle Obama)
- Unreconciled (Jesse Wentz)
- My Life in France (Julia Child)
- On Animals (Susan Orlean)

Information importante : Le dernier cours a lieu le 8 juin.

Instructrice : Lynn Collins

COLLAGE DE MÉDIAS MIXTES

Vendredi de 13h00 à 15h00

Au Centre

92 \$

Explorez l'art et l'acte de créer des collages à travers un processus créatif. Cette session de 10 semaines sera proposée sous forme d'atelier, de sorte que les élèves quitteront chaque cours avec un projet fini ou semi-fini. En utilisant son imagination et son intuition, chaque élève crée une œuvre à partir de matériaux simples en utilisant les éléments de base de création (ligne, espace, couleur, forme, valeur et texture), tout en explorant les principes du dessin (répétition, contraste, équilibre, unité et mouvement). Les élèves sont encouragés à apporter des dessins au trait de scènes, d'objets spécifiques ou de créatures pour la ou les compositions. Les sujets abordés comprennent l'inventaire du matériel et des outils, la transparence, la superposition, la valeur, la théorie des couleurs, l'espace négatif et la création de textures. L'utilisation du texte et l'impression monochrome à l'aide de surfaces imprimées et de pochoirs sont également introduites. La création dans tous les genres, du réaliste à l'abstrait, est encouragée. Dans ce cours de collage, nous présenterons Gustav Klimt, Pablo Picasso et Henri Matisse, des artistes qui ont marqué le monde de l'art; vous travaillerez avec des matériaux uniques et intéressants et vous allez expérimenter avec différents papiers et techniques pour créer des collages fougueux et innovants tout en apprenant la couleur, la composition, la texture, les bords et la forme.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 4 mars. Le dernier cours aura lieu le 25 mars.

Liste de fournitures :

* À apporter chaque semaine

- Espace de travail :
 - Du plastique ou des journaux pour protéger votre espace de travail*
 - Un sac-poubelle neuf ou un sac de nettoyage à sec ou du papier ciré
 - 3 récipients pour laver les pinceaux (les carrés pour salades de pommes de terre sont les meilleurs!) *
 - Palettes, assiettes en carton, serviettes en papier*
- Support :
 - 2 morceaux de carton mousse blanc de 20 po x 30 po, à découper en 6 carrés égaux (10 po x 10 po)*
 - Papier aquarelle à coller sur le carton (facultatif)
 - Un couteau de type X-acto avec une réserve de lames
 - Un rouleau en caoutchouc dur et ferme ou une brosse (3 po, 4 po maximum)
- Outils :
 - 1 paire de ciseaux, une règle de 12 ou 18 po, du ruban de masquage, un bâton de colle*
 - Tapis de découpe (12 po x 18 po) (facultatif)
 - Crayons assortis durs et souples, gomme en plastique blanche*
 - Médium acrylique mat (8 oz, facultatif)

- 2 pinceaux en mousse de 1 po ou 2 po, un pinceau bon marché de 1 po et 2 po pour la colle et la peinture, avec pinceaux de couleur*
- Marqueurs noirs Sharpie, pointes fines et épaisses
- Plateaux en polystyrène, feuilles transparentes pour photocopieur, tampons en caoutchouc, sculptés à la main
- Vieille brosse à dents
- Encre (noire d'Inde ou chinoise, de couleur), aquarelle, peinture acrylique liquide
- Papier (nous allons teinter, peindre, ajouter de la texture) :
- Papier : mouchoirs en papier (6 feuilles), de riz, papier peint, bandes dessinées, magazines, journaux (toutes langues)*
- Autres : papier d'aluminium, transparent

Instructrice : Ann Kallaste-Kruzelecky, BFA



COURS DE FITNESS ET DE YOGA

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 10 semaines, et celles à l'extérieur, de 8 semaines.
 - Les prix incluent les taxes de vente fédérales et provinciales.
 - Les cours vont d'un entraînement doux à un entraînement plus intense.
 - Tout élément requis sera indiqué dans la description du cours.
 - Si vous avez un problème de santé ou une blessure, veuillez consulter votre médecin avant de vous inscrire à un cours.
 - 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

Au Centre

50 \$

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 transpirez de plaisir.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 28 février. Le dernier cours aura lieu le 21 mars.

Institutrice : Natalie Pesold, CAN-FIT-PRO, Institutrice de fitness, Entraîneur personnel

LES MARDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE »

Mardi 10h30 à 11h30

Au Centre

50 \$

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.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 1 mars. Le dernier cours aura lieu le 22 mars.

Instructrice : Natalie Pesold, CAN-FIT-PRO, Instructrice de fitness, Entraîneur personnel

ESSETRICS

Mardi 13h15 à 14h15

Au Centre

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.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 1er mars. Le dernier cours aura lieu le 22 mars.

Instructrice : Dolores Carroll, IDEA certified, Essentrics Classical Stretch (Certifiée niveau 3)

CLUB DE COURSE LE SOIR

Mardi de 18h15 à 19h15

Au Centre - À l'extérieur

40 \$

Ce groupe est destiné à ceux qui ont déjà une certaine expérience de la course à pied et qui cherchent à s'améliorer ou qui aiment simplement courir en groupe. Nous ferons une combinaison de courses régulières, de travail de vitesse et d'endurance, et un peu de conditionnement du coureur. Les participants doivent être capables de courir au moins quatre (4) km pour prendre part à ce cours. Nous nous adapterons aux différentes vitesses de course des participants, alors n'hésitez pas à vous inscrire même si vous pensez être un coureur plus lent.

Information importante :

- Rendez-vous sur l'herbe du côté nord du bâtiment.
- Les cours ne seront annulés qu'en cas de conditions météorologiques extrêmes, comme une pluie verglaçante, et se dérouleront normalement sous la pluie ou le soleil; il est recommandé de s'habiller en plusieurs couches.
- Veuillez apporter une lampe frontale et porter des vêtements ou des brassards réfléchissants.
- Il n'y a pas de cours le 1er mars. Le dernier cours aura lieu le 8 mars.
- Le service de garde d'enfants du Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île n'est pas disponible pendant les cours le soir.

Instructrice : Hilary Jones, instructrice de conditionnement physique individuel du YMCA

YOGA INSPIRÉ DE KRIPALU

Mardi 19h30 à 21h00

En ligne via Zoom

75 \$

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.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 1 mars. Le dernier cours aura lieu le 22 mars.

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

Au Centre

75 \$

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.

Information importante :

- 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 (4307, rue Saint-Jean à Dollard) ou à la Boutique de Danse Wendy (Plaza Pointe-Claire). Attendez-vous à payer entre 35 \$ et 45 \$ pour les chaussons.
- Il n'y a pas de cours le 2 mars. Le dernier cours aura lieu le 23 mars.

Instructrice : Alison Dewar

YOGA RESTAURATEUR

Mercredi de 19h00 à 21h00

En ligne via Zoom

60 \$

Soyez prête à vous immerger complètement dans deux heures de restauration tranquille. Le yoga restaurateur est une pratique introspective et passive qui permet à notre corps de s'étirer profondément et en toute sécurité. Nous nous reposons confortablement dans des postures pendant de longues périodes, en utilisant toutes sortes d'accessoires. Des techniques de respiration relaxantes et des méditations reconfortantes seront explorées. Un effort minimal est requis. Tous les niveaux d'expérience sont les bienvenus.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 2 mars. Le dernier cours aura lieu le 23 mars.

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

JEUDI ESSETRICS - FAIBLE INTENSITÉ

Jeudi de 8h30 à 9h30

En ligne via 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.

Matériels nécessaires :

- Un tapis de yoga et un tube d'exercice, une sangle ou une serviette sont nécessaires.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 3 mars. Le dernier cours aura lieu le 24 mars.

Instructrice : Dolores Carroll, IDEA certified, Essentrics Classical Stretch (Certifiée niveau 3)

L'ENTRAÎNEMENT DE FORCE FONCTIONNELLE POUR LES AINÉS

Jeudi de 9h45 à 10h45

Au Centre

50 \$

Ce cours est basé sur le système de mouvement fonctionnel. Les mouvements fondamentaux, tels que ramper, s'agenouiller et s'accroupir, stimulent votre contrôle moteur. Ces mouvements améliorent votre équilibre, votre posture et même votre force.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 3 mars. Le dernier cours aura lieu le 24 mars.

Instructrice : Kumie Nakane, entraîneuse personnelle certifiée de l'ACE (American Council on Exercise), entraîneuse de suspension certifiée (TRX), yoga prénatal et postnatal (Institut de Gasquet)

À L'EXTÉRIEUR, MAMAN ET BÉBÉ SONT EN FORME (6 SEMAINES À 18 MOIS)

Jeudi de 11h00 à 12h00

Au Centre - À l'extérieur

40 \$

En portant votre bébé dans un porte-bébé (style sac à dos), nous explorerons la zone de Valois, y compris la nature (parc) en marchant, en prenant appui sur les genoux et en marchant en équilibre. Nous serons attentifs à la démarche, la respiration et la posture optimales.

Information importante :

- La classe sera annulée et reportée si la température est supérieure à -10 degrés Celsius.
- Aucun équipement n'est nécessaire (pas de tapis de yoga).
- Veuillez porter des tenues de sport d'hiver et des gants adaptés pour vous et votre bébé.
- Nous n'utiliserons pas de poussettes, seulement des porte-bébés; le bébé sera porté sur votre dos (de préférence) ou devant vous.
- Il n'y a pas de cours le 3 mars. Le dernier cours aura lieu le 10 mars.

Instructrice : Kumie Nakane, entraîneuse personnelle certifiée de l'ACE (American Council on Exercise), entraîneuse de suspension certifiée (TRX), yoga prénatal et postnatal (Institut de Gasquet)

ZUMBA® - INTENSITÉ MOYENNE

Jeudi de 13h00 à 12h00

En ligne via Zoom

\$50

Le programme Zumba® fusionne des rythmes latins et mondiaux hypnotiques avec des mouvements faciles à suivre pour créer un programme de fitness unique en son genre qui vous époustouflera. Les adeptes de la Zumba® en retirent des bénéfices à long terme tout en s'éclatant en une heure de mouvements stimulants et inspirants pour le corps, destinés à vous engager et à vous captiver pour la vie !

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 3 mars. Le dernier cours aura lieu le 24 mars.

Instructrice : Violetta Naumiuk

LE VENDREDI DE LA REMISE EN FORME AU GRAND AIR

Vendredi de 9 h à 10 h

Au Centre - À l'extérieur

40 \$

Faire de l'exercice à l'extérieur en hiver est un excellent moyen de stimuler votre forme, votre humeur et votre système immunitaire. Ce cours en plein air combine une variété d'exercices de renforcement et de conditionnement dans notre belle communauté locale. Profitez du paysage hivernal, prenez de l'air et développez votre forme physique de manière ludique ! Les cours seront annulés en cas de conditions météorologiques extrêmes.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 4 mars. Le dernier cours aura lieu le 11 mars.
- Les cours ne seront annulés qu'en cas de conditions météorologiques extrêmes, comme une pluie verglaçante, et se dérouleront normalement sous la pluie ou le soleil; il est recommandé de s'habiller en plusieurs couches.

Instructrice : Hilary Jones, instructrice de conditionnement physique individuel du YMCA



L'ENTRAÎNEMENT ET LE YOGA FLEX

À noter :

- Pour un prix avantageux, les participants ont accès à trois cours sur Zoom. Le prix du forfait est de 60 \$. Le prix comprend les taxes de vente fédérale et provinciale.
 - Les cours sont d'une durée de 10 semaines.
 - Chaque cours est programmé une fois par semaine sur Zoom.
 - Les cours seront enregistrées et disponible pour quatre semaines après qu'ils auront eu lieu.
 - 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 / En ligne via Zoom

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!

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 2 mars. Le dernier cours aura lieu le 23 mars.

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

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Jeudi 18h00 à 18h45 / En ligne via Zoom

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'institutrice vous présentera une nouveauté pour vous garder au défi. Préparez-vous à suer et à atteindre votre plein potentiel.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 3 mars. Le dernier cours aura lieu le 24 mars.

Institutrice : Lori Lesperance, CAN-FIT-PRO Group Fitness, Entraîneur personnel YMCA, Yogafit

YOGA HATHA ET MÉDITATION

Samedi 9h30 à 10h30 / En ligne via Zoom

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.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le 5 mars. Le dernier cours aura lieu le 26 mars.

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

POUR LES ENFANTS

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 6 ans, il est trop vieux pour s'inscrire à nos cours pour enfants de 5 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 sœurs de votre enfant à son cours.
-

CHANTONS AVEC SHANNON

0 À 5 ANS AVEC MAMAN
Mercredi de 9 h 30 à 10 h 15
Au Centre / 50 \$

0 À 5 ANS AVEC MAMAN
Mercredi de 10 h 30 à 11 h 15
Au Centre / 50 \$

2 À 5 ANS AVEC MAMAN
Samedi de 9 h 30 à 10 h 15
Au Centre / 50 \$

0 À 2 ANS AVEC MAMAN
Samedi de 10 h 30 à 11 h 15
Au Centre / 50 \$

Rejoignez-nous pour un cours de musique hebdomadaire plein d'action ! Nous chanterons des chants en chœur thématiques, jouerons avec des instruments faits maison, danserons et exprimerons de manière créative notre rythme intérieur ! Fabriquez vos propres instruments de musique ou achetez des instruments spécialement conçus pour ce cours au prix de 20 \$.

Information importante :

- Il n'y a pas de cours le mercredi 2 mars. Le dernier cours aura lieu le mercredi 23 mars.
- Il n'y a pas de cours le samedi 5 mars. Le dernier cours aura lieu le samedi 26 mars.
- Le service de garde d'enfants du Centre des femmes de l'Ouest-de-l'Île n'est pas disponible pendant les cours de samedi.

Instructrice : Shannon Simpson, baccalauréat en musique

WIWC COMITÉ DE DIRECTION

COMITÉ EXECUTIF

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

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Programmation : Anna Fabro
Séminaires : Sangeeta Basarke
Publicité : Lisa Gertsman
Bénévoles : Clara Dabaghi
Garde d'enfants : Alexandra Kindrat
Collecte de fonds/événements spéciaux : Boyana Andric
Directrice générale* Sarah Ford

*Ex-officio : Membre non-votant

Les membres du conseil d'administration sont là pour vous servir, vous, nos membres. Veuillez laisser un message au membre du conseil concerné si vous avez des préoccupations, des questions ou des suggestions.

Pour obtenir des informations sur la prochaine session d'hiver 2022, veuillez appeler le bureau du WIWC au 514-695-8529 ou envoyer un courriel à programming@wiwc.ca.

Nous sommes un organisme soutenu par Centraide du Grand Montréal.



Mise à jour : 30 novembre 2021