



Centre des Femmes West Island  
West Island Women's Centre

## AUTOMNE 2022 - DESCRIPTIONS DES COURS

### Informations générales sur l'inscription

- Nos cours d'automne 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 être membre de septembre 2022 à juin 2023 sont de 5 \$.
- Les inscriptions commencent **le vendredi 26 août à 9h00**.
- Les inscriptions en personne se font sur rendez-vous seulement; pour prendre rendez-vous veuillez envoyer un courriel à [programming@wiwc.ca](mailto:programming@wiwc.ca) ou téléphoner au 514-695-8529.
- Les cours commencent le lundi 12 septembre 2022.
- Il n'y a pas de cours samedi le 8 octobre ni lundi le 10 octobre.
- La plupart des cours sont de 12 semaines, sauf indication contraire.
- Toute participante demandant à se retirer d'un cours après la période d'inscription recevra le remboursement de ses frais de cours, moins les frais administratifs de 5 \$, seulement si quelqu'un prend sa place en classe (s'il y a une liste d'attente pour cette classe). Si cela n'est pas possible, les frais d'inscription au cours ne sont pas remboursables. Pour plus de renseignements, veuillez appeler le bureau.
- Tous les cours, sauf indication contraire, sont en personne au centre.

---

### Centre des Femmes West Island

**Adresse:** 11, avenue Rodney, Pointe-Claire, QC, H9R 4L8

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

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

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

**Téléphone:** 514-695-8529

**Courriel:** [womenscentre@wiwc.ca](mailto:womenscentre@wiwc.ca)

**Site Web:** [www.wiwc.ca](http://www.wiwc.ca)

**Pour s'inscrire en ligne :** [Vendredi le 26 août à 9h00.](#)

**Suivez-nous sur Facebook :** <http://www.facebook.com/westislandwomenscentre>

# PROGRAMME DE L'AUTOMNE 2022

| JOUR                | HEURE                            | COURS   | #SEM | PRIX                        |
|---------------------|----------------------------------|---|------|-----------------------------|
| Lundi matin         | 9h00 - 10h00<br><i>Sur Zoom</i>  | PILATES   | 11   | 55 \$                       |
|                     | 10h30 - 11h30                    | SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE   | 11   | 55 \$                       |
| Lundi après-midi    | 13h00 - 14h00                    | PILATES   | 11   | 55 \$                       |
|                     | 13h00 - 14h30                    | CLUB DE MARCHE  | 13   | GRATUIT                     |
|                     | 13h00 - 15h00                    | GROUPE DE CHANTS  | 10   | 92 \$<br>plus frais de 5 \$ |
| Lundi soir          | 19h00 - 20h30<br><i>Sur Zoom</i> | MON MÉDECIN M'A DIT DE PERDRE DU POIDS. MAINTENANT, QU'EST-CE QUE JE DOIS FAIRE ? | 10   | 55 \$                       |
|                     | 19h30 - 20h30                    | YOGA PRENATAL   | 10   | 50 \$                       |
| Mardi matin         | 9h30 - 11h30                     | CLUB DE TRICOT  | 12   | 110 \$                      |
|                     | 10h00 - 11h00                    | BODY FACTORY  | 12   | 60 \$                       |
|                     | 10h45 - 12h00                    | MASSAGE POUR BÉBÉS<br>Premier cours le 13 septembre                               | 6    | 27 \$<br>plus frais de 2 \$ |
| Mardi après-midi    | 13h15 - 14h15                    | ESSETRICS   | 12   | 60 \$                       |
| Mardi soir          | 18h15 - 19h15                    | CLUB DE COURSE  | 11   | 55 \$                       |
|                     | 18h30 - 19h30                    | ZUMBA   | 12   | 60 \$                       |
|                     | 19h30 - 21h00                    | TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE 101   | 3    | 30 \$                       |
|                     | 19h30 - 20h30<br><i>Sur Zoom</i> | BALLETVOLUTION  | 12   | 60 \$                       |
|                     | 19h30 - 21h00<br><i>Sur Zoom</i> | YOGA HATHA INSPIRÉ DU KRIPALU   | 10   | 75 \$                       |
| Mercredi matin      | 9h30 - 10h15                     | CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 ANS)   | 12   | 58 \$                       |
|                     | 9h30 - 10h30<br><i>Sur Zoom</i>  | ÉTIREMENT ELDOA   | 12   | 60 \$                       |
|                     | 10h30 - 11h15                    | CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 ANS)   | 12   | 58 \$                       |
|                     | 10h30 - 12h00                    | NUTRITION, YOGA ET SOINS PERSONNELS POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE                 | 12   | 67 \$                       |
|                     | 10h45 - 12h00                    | MASSAGE POUR BÉBÉS<br>Premier cours le 26 octobre                                 | 6    | 27 \$<br>plus frais de 2 \$ |
| Mercredi après-midi | 13h00 - 14h30                    | BALLET POUR ADULTES   | 12   | 90 \$                       |
|                     | 13h00 - 15h00<br><i>Sur Zoom</i> | VIVRE DES RELATIONS SAINES  | 10   | 72 \$                       |

|                  |                                  |   |         |                             |
|------------------|----------------------------------|---|---------|-----------------------------|
| Mercredi soir    | 19h00 - 20h30                    | UKULÉLÉ POUR DÉBUTANTS  | 12      | 83 \$                       |
|                  | 19h00 - 20h30<br><i>Sur Zoom</i> | YOGA RESTAURATEUR   | 10      | 75 \$                       |
|                  | 19h00 - 21h00                    | LE FILM DU BONHEUR<br>Mercredi 19 octobre   | 1 fois  | 10 \$                       |
|                  | 19h00 - 21h00                    | CLUB DE LECTURE NON FICTION<br>21 sept., 26 oct. et 30 nov.   | 3 fois  | 28 \$                       |
|                  | 19h30 - 21h30                    | CLUB DE LECTURE FICTION<br>21 sept., 26 oct., 16 nov., 14 déc., 18 jan.,<br>15 fév., 15 mars, 19 avril, 17 mai et 14 juin | 10 fois | 45 \$                       |
| Jeudi matin      | 8h30 - 9h30<br><i>Sur Zoom</i>   | ESSETRICS JEUDI   | 12      | 60 \$                       |
|                  | 9h45 - 10h45                     | CARDIO-POUSSETTE À L'EXTÉRIEUR<br>(DE 6 SEMAINES À 18 MOIS)   | 10      | 50 \$                       |
|                  | 9h45 - 10h45                     | TONIFICATION ET AJUSTEMENT PERSONNALISÉ POUR TOUS LES NIVEAUX ET TOUS LES ÂGES  | 12      | 60\$                        |
|                  | 10h30 - 12h00<br><i>Sur Zoom</i> | MÉDITATION AXÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE  | 8       | 43 \$                       |
|                  | 11h00 - 12h00                    | CONDITIONNEMENT 3PEAT   | 12      | 60 \$                       |
|                  | 11h00 - 12h00                    | CARDIO-POUSSETTE À L'EXTÉRIEUR<br>(DE 6 SEMAINES À 18 MOIS)   | 10      | 50 \$                       |
| Jeudi après-midi | 13h00 - 15h00                    | PEINTURE À L'AQUARELLE  | 10      | 92 \$                       |
| Jeudi soir       | 19h00 - 21h00                    | PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE  | 12      | 110 \$                      |
| Vendredi matin   | 9h00 – 10h00                     | VENDREDI DE REMISE EN FORME AU GRAND AIR  | 11      | 55 \$                       |
|                  | 9h30 - 10h15                     | BÉBÉ ACTIFS (3 À 12 MOIS)   | 10      | 50 \$                       |
|                  | 10h15 - 11h15                    | COMMENCER À COURIR  | 11      | 55 \$                       |
|                  | 10h30 – 11h15                    | BÉBÉ ACTIFS (3 À 12 MOIS)   | 10      | 50 \$                       |
| Samedi matin     | 9h30 – 10h30                     | YOGA HATHA ET MÉDIATION   | 10      | 50 #                        |
|                  | 10h00 - 10h45                    | CHANTONS AVEC SHANNON<br>(0 À 5 ANS)  | 10      | 50 \$                       |
|                  | 10h00 - 12h00                    | GROUPE DE CHANTS  | 10      | 92 \$<br>plus frais de 5 \$ |
|                  | 10h45 - 11h45                    | YOGA PRENATAL   | 10      | 50 \$                       |
|                  | 11h00 -11h45                     | CHANTONS AVEC SHANNON<br>(0 À 5 ANS)  | 10      | 50 \$                       |

# COURS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## À NOTER :

- La durée de la session est indiquée dans chaque description.
- Les prix affichés incluent les taxes de vente fédérale et provinciale.
- Des frais supplémentaires peuvent être exigés pour certains équipements ou matériaux requis. Ces frais sont indiqués dans les descriptions de cours.

---

## MON MÉDECIN M'A DIT DE PERDRE DU POIDS. MAINTENANT, QU'EST-CE QUE JE DOIS FAIRE ?

Lundi 19h00 - 20h30

En ligne via Zoom (10 semaines)

55 \$

Dans ce groupe, la diététicienne Kim Arrey vous présentera des informations qui vous aideront à décider des prochaines étapes de la gestion de votre poids. Ce cours vous aidera à examiner comment ce que vous mangez, comment vous mangez, quand vous mangez et comment votre vie peut influencer votre poids.

### Information importante :

- Il n'y a pas de cours le lundi 10 octobre. Le dernier cours aura lieu le 21 novembre.

**Instructrice :** 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.

---

## MASSAGE POUR BÉBÉS (DE 0 À 12 MOIS AVEC UN PARENT)

Mardi 10h45 - 12h00

En personne au centre - Salle de classe du bas (6 semaines)

27 \$

L'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir à votre bébé est de le masser avec amour et attention. Le toucher est l'une des expériences sensorielles les plus importantes, car il peut apporter paix et réconfort. Le fait de masser votre bébé contribue à renforcer le lien entre le parent et l'enfant. Le fait de masser votre bébé stimule différents systèmes corporels, notamment la digestion/élimination, ce qui aide à soulager la douleur causée par les gaz/coliques. Dans ce cours, les parents

seront guidés pour apprendre à masser leur bébé. Il y aura du temps pour des discussions de groupe sur des sujets liés au massage ainsi que sur d'autres sujets d'intérêt. N'oubliez jamais que les besoins de votre bébé passent avant tout, et vous pouvez laisser votre bébé dormir pendant que vous vous exercez avec une poupée. Si votre bébé a une journée difficile et n'a pas envie de participer, vous êtes toujours le bienvenu pour observer et participer à nos échanges ! Les participants sont priés d'apporter au moins deux couvertures de réception (ou serviettes). Les bébés mobiles âgés de moins de 12 mois sont les bienvenus.

**Information importante :**

- Des frais de 2 \$ sont payables à l'instructrice pour l'huile de massage.
- Le cours **commence le 13 septembre** et se termine le 18 octobre.

**Instructrice :** Patricia Olinik, Massothérapeute agréée, Certifiée en massage bébés.

---

**TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE 101**

Mardi 19h30 - 21h00

En personne au centre - Salle de classe du haut (3 semaines)

30 \$

Ces ateliers sont principalement destinés aux parents et aux aides-soignantes d'enfants présentant des troubles d'apprentissage (TA) et des troubles de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Autres adultes intéressés, y compris ceux qui ont des TA ou des TDAH, sont également invités à s'inscrire.

Le format sera de trois sessions de 90 minutes chacune. Outre les présentations PowerPoint, les participants disposeront de beaucoup de temps pour discuter.

**Session #1 : Marcher un kilomètre dans mes chaussures :** Cet atelier expérimental est conçu pour permettre aux participants de comprendre ce que l'on ressent quand on a un TA ou un TDAH. Les participants acquerront des connaissances théoriques et une compréhension pratique des troubles d'apprentissage et du TDAH, ainsi que de leur impact sur la vie quotidienne à la maison, à l'école et au travail.

**Session # 2 : Suivre la route en briques jaunes :** Dans cet atelier, les participants suivront le chemin de l'évaluation à la réussite, en s'arrêtant en cours de route pour examiner les tests psycho-éducatifs, les aménagements raisonnables, les plans éducatifs individualisés (PEI) et la formation d'un partenariat avec les éducateurs de l'enfant.

**Session # 3 : La boîte à outils des TA :** Des stratégies pour soutenir les enfants et les adultes atteints de TA et de TDAH seront présentées. Les avantages et les risques potentiels de la technologie informatique, des médicaments, des

programmes de remédiation spécialisés, etc. seront explorés et les ressources locales seront identifiées. On explorera les avantages et les risques potentiels de la technologie informatique, des médicaments, des programmes spécialisés de remédiation, etc.

**Information importante :** L'atelier aura lieu les mardis **4 octobre, 11 octobre et 18 octobre.**

**Instructrice :** Susie Wileman, M.Ed., OPQ, est associée de recherche du Réseau de recherche Adaptech et chercheuse en résidence au Collège Dawson` et membre à temps partiel du corps professoral du département des sciences humaines appliquées de l'Université Concordia. Psychologue à la retraite et prestataire de services au Student AccessAbility Centre du Dawson College, elle a été active au sein de comités axés sur l'inclusion, l'accessibilité et les services aux étudiants avec des troubles d'apprentissage. En tant que parent de deux enfants adultes atteints de TDAH, elle a fait ses preuves.

**Instructrice :** Alice Havel a obtenu un doctorat en psychologie de l'orientation à l'Université McGill. Avant de prendre sa retraite, elle était coordinatrice du Student AccessAbility Centre au Dawson College. Elle est actuellement associée de recherche au Réseau de recherche Adaptech et chercheuse en résidence au Collège Dawson. Elle a maintenu son intérêt pour les troubles d'apprentissage en tant que membre du conseil d'administration du Centre de Montréal pour les troubles d'apprentissage. En tant que parent de deux enfants adultes ayant des troubles d'apprentissage, elle a fait l'expérience directe des défis que doivent relever les parents pour s'assurer que leurs enfants ayant des troubles d'apprentissage obtiennent le soutien dont ils ont besoin.

---

## **NUTRITION, YOGA ET SOINS PERSONNELS POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE**

Mercredi 10h30 - 12h00

En personne au centre - Salle de classe du haut (12 semaines)

67 \$

<<Offrez-vous le cadeau de prendre soin de vous et apprenez à nourrir votre esprit, votre corps et votre âme grâce à ce programme de 12 semaines.>> Vous découvrirez différentes façons de prendre soin de votre santé, en commençant par la nutrition et l'optimisation de la digestion (santé intestinale). Vous apprendrez également à gérer les émotions alimentaires et les fringales, ainsi que différentes façons de réduire le stress et d'améliorer la qualité de votre sommeil.

Pendant le cours de 12 semaines, vous serez soutenu pendant que vous développerez des habitudes saines pour prendre soin de vous, comme la planification des repas, l'alimentation consciente, l'exercice, la désintoxication et la

réduction du stress. L'autosoins et une bonne alimentation sont importants pour soutenir la santé immunitaire, augmenter l'énergie, se débarrasser de l'excès de poids, améliorer l'humeur, la concentration et la santé en générale. C'est un cadeau que vous vous faites en nourrissant votre esprit, votre corps et votre âme ! Vous apprendrez :

- Les aliments, herbes et thés anti-inflammatoires pour l'énergie et la désintoxication.
- Comment identifier et réduire les toxines dans votre vie quotidienne.
- Comment améliorer votre qualité de sommeil, y compris les suppléments, les thés, les huiles essentielles et les techniques de relaxation du corps. Les choses à faire et à ne pas faire pour une routine saine à l'heure du coucher.
- Les étirements par le yoga pour libérer les tensions et l'énergie négative.
- La méditation pour le sommeil, la relaxation et l'apaisement pour calmer votre esprit.
- La planification et la préparation de repas et d'en-cas sains.
- La santé intestinale, les principes de combinaison des aliments et l'association des aliments pour une absorption optimale.
- Les différents types de fringales.

### **Information importante :**

Ce qu'il faut apporté (vous serez prévenu à l'avance) :

- Tapis de yoga, sangles (facultatif).
- Brosse sèche, palette de drainage lymphatique (facultatif) - vous pouvez aussi utiliser une cuillère en bois ou vos mains nues.

**Instructrice :** Cindy Wong R.H.N., Nutritionniste holistique agréé RHN, BCompSc McGill, fondatrice de BeChamp Health, professeure de yoga.

---

## **MASSAGE POUR BÉBÉS (DE 0 À 12 MOIS AVEC UN PARENT)**

Mercredi 10h45 -12h00

En personne au centre - Salle de classe du bas (6 semaines)

27 \$

L'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir à votre bébé est de le masser avec amour et attention. Le toucher est l'une des expériences sensorielles les plus importantes, car il peut apporter paix et réconfort. Le fait de masser votre bébé contribue à renforcer le lien entre le parent et l'enfant. Le fait de masser votre bébé stimule différents systèmes corporels, notamment la digestion/élimination, ce qui aide à soulager la douleur causée par les gaz/coliques. Dans ce cours, les parents seront guidés pour apprendre à masser leur bébé. Il y aura du temps pour des discussions de groupe sur des sujets liés au massage ainsi que sur d'autres sujets d'intérêt. N'oubliez jamais que les besoins de votre bébé passent avant tout, et vous

pouvez laisser votre bébé dormir pendant que vous vous exercez avec une poupée. Si votre bébé a une journée difficile et n'a pas envie de participer, vous êtes toujours le bienvenu pour observer et participer à nos échanges ! Les participants sont priés d'apporter au moins deux couvertures de réception (ou serviettes). Les bébés mobiles âgés de moins de 12 mois sont les bienvenus.

**Information importante :**

- Des frais de 2 \$ sont payables à l'institutrice pour l'huile de massage pour bébés.
- Le cours **commence le 26 octobre** et se termine le 30 novembre.

**Institutrice :** Patricia Olinik, Massothérapeute agréée, Certifiée en massage bébés.

---

**VIVRE DES RELATIONS SAINES**

Mercredi 13h00 - 15h00

En ligne via Zoom - Gymnase (10 semaines)

72 \$

*Vivre des relations saines* est un cours dirigé par une discussion destiné à toute personne souhaitant accroître son sentiment de bien-être personnel, réduire son stress et profiter de relations plus enrichissantes dans tous les domaines de la vie, y compris les conjoints, les enfants, la famille, les amis, les collègues de travail, etc. Vous découvrirez ce qui affecte négativement les relations et comment entretenir des relations respectueuses et attentionnées tout en apprenant une variété de compétences liées à l'amour de soi, l'acceptation, la communication, le compromis, le pardon, les limites, la gestion des conflits et la gestion des personnes difficiles.

**Information importante :**

- Le dernier cours aura lieu le 16 novembre.
- Veuillez noter que des informations personnelles et des sujets sensibles peuvent être abordés. Ce cours peut ne pas convenir à toutes les participants.

**Institutrice :** Ann Papayoti, PCC, ELI-MP, co-auteure du livre "The Gift of Shift".

---

**LE FILM DU BONHEUR**

Mercredi 19 octobre - 19h00 à 21h00

En personne au centre - Gymnase

10 \$

L'argent vous rend-il HEUREUX ? Les enfants et la famille ? Votre travail ? Vivez-vous dans un monde qui valorise et promeut le bonheur et le bien-être ? Roko Belic nous présente HAPPY, un film qui tente de répondre à ces questions et bien plus



encore. Des bayous de Louisiane aux déserts de Namibie, des plages du Brésil aux villages d'Okinawa, HAPPY explore les secrets de notre émotion la plus précieuse. En combinant des histoires vécues de personnes du monde entier et des entretiens avec des scientifiques de premier plan dans la recherche sur le bonheur, c'est l'occasion de voir le film et de réfléchir ensemble ensuite aux éléments clés découverts au cours du documentaire. Quelles sont les stratégies possibles que vous pourriez adopter pour vous-même et votre communauté ?

Anne Archambault a présenté ce film à de nombreux publics, étudiants des universités Concordia et McGill, groupes communautaires locaux, famille, etc.

**Instructrice :** Anne Archambault, M.Ed, enseigne à l'Université Concordia dans le département des sciences humaines appliquées et elle offre aussi des ateliers de yoga et de développement personnel pour une variété d'organisations.

---

## MÉDITATION AXÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Jeudi 10h30 - 12h00

En ligne via Zoom (8 semaines)

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 :

- Le premier cours est le 15 septembre et le dernier cours aura lieu le 3 novembre.

**Instructeur :** Stephen Schettini, ancien moine bouddhiste, auteur, animateur de [schettini.com](http://schettini.com) et de [thenakedmonk.com](http://thenakedmonk.com).

---

## COURS D'INTÉRÊT PARTICULIER

### À NOTER :

- La plupart des cours sont offerts pour une durée de 10 à 12 semaines.
- Les prix affichés incluent les taxes de vente fédérale et provinciale.

- 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 MARCHE**

Lundi 13h00 - 14h30

En personne au centre (13 semaines)

Gratuit

Rejoignez d'autres femmes de notre communauté pour notre groupe de marche gratuit tous les lundis à 13 h. Veuillez vous assurer de vous inscrire à cette activité gratuite et d'être certaine que votre adhésion au WIWC est valide (frais d'adhésion 5 \$).

#### **Information importante :**

- Adhésion au WIWC requise. Activité gérée par des bénévoles.
- Le club de marche ne sera annulée qu'en cas de conditions météorologiques extrêmes, comme une pluie verglaçante et se déroulera normalement sous la pluie ou soleil ; il est recommandé de s'habiller en plusieurs couches.
- Il n'y a pas de marche le 10 octobre.
- Le groupe de marche d'automne se déroule du 12 sept. au 12 décembre.

**Institutrice :** Activité gérée par des bénévoles.

---

### **GROUPE DE CHANTS**

Lundi 13h00 - 15h00

En personne au centre - Salle de classe du haut (10 semaines)

92 \$

Si vous aimez chanter, pourquoi ne pas vous rejoindre à notre groupe de chant ? Nous avons beaucoup de plaisir à travailler sur de nombreux styles de musique différents, à l'unisson ou à deux voix. Chanter en groupe crée une connexion spéciale entre les gens. Nous sommes très amicaux et accueillons tous les niveaux d'aptitude musicale. Vous pourriez vous découvrir un nouveau talent.

#### **Information importante :**

- Il n'y a pas de cours le 10 octobre. Le derniers cours aura lieu le 21 nov.
- Des frais de matériel de 5 \$ doivent être payés à l'institutrice.

**Institutrice :** Wendy Tilson, B. Mus. (Université McGill), B.Ed. (UOT).

---

## **CLUB DE TRICOT**

Mardi 9h30 - 11h30

En personne au centre - Salle de classe du haut (12 semaines)

110 \$

Les tricoteuses et crachoteuses 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 :**

- Le dernier cours aura lieu le 29 novembre.

**Instructrice :** Janet Callary.

## **UKULÉLÉ POUR DÉBUTANTS**

Mercredi 19h00 - 20h30

En personne au centre - Salle de classe du haut (12 semaines)

83 \$

Shannon, musicienne de formation classique, guide les débutants dans l'entretien de l'instrument, la posture, la technique de l'instrument et les initie à la lecture des diagrammes d'accords, au grattage et à la tablature. Aucune connaissance musicale préalable n'est nécessaire. C'est une façon amusante de commencer une nouvelle passion et d'apporter de la musique dans votre vie ! Si vous souhaitez essayer l'ukulélé sans vous engager à acheter un instrument, des ukulélés sont disponibles à la location.

### **Matériel requis :**

- Ukulélé.
- Si vous n'avez pas votre propre ukulélé, des locations sont disponibles pour 25 \$. Veuillez communiquer avec le bureau pour obtenir de plus amples renseignements.

**Instructrice :** Shannon Simpson, Baccalauréat en musique.

---

## **CLUB DE LECTURE DE NON-FICTION**

Mercredi 19h00 - 21h00

En personne au centre - Salle de classe en bas (10 semaines)

28 \$

La lecture d'ouvrages non-fictionnels nous incite à explorer de nouveaux concepts, cultures et expériences. Joignez-vous à nous pour aborder des livres très différents

dans le cadre d'une discussion animée. Le premier livre pour le mois de septembre 2022 est "Finding the Mother Tree - Discovering the Wisdom of the Forest" de Suzanne Simard. Les autres livres seront décidé avec le club de lecture.

**Information important :**

- Les date sont le 21 septembre, 26 octobre et 30 novembre.

**Instructrice :** Lynn Collins, Baccalauréat en travail social.

---

**CLUB DE LECTURE (EN ANGLAIS)**

Mercredi 19h30 - 21h30

En personne au centre - Salle de classe du haut (10 semaines)

45 \$

Le club de lecture du Centre des Femmes vous propose de grandes lectures, des discussions passionnantes et une chaleureuse camaraderie. Le premier livre pour le mois de septembre 2022 est "The Paris Library" de Janet Skeslien Charles.

**Information importante :**

- Les dates sont le 21 septembre, 26 octobre, 16 novembre, 14 décembre, 18 janvier, 15 février, 15 mars, 19 avril, 17 mai et 14 juin.

**Instructrice :** Activité gérée par des bénévoles.

---

**PEINTURE À L'AQUARELLE**

Jeudi 13h00 - 15h00

En personne au centre - Salle de classe du haut (10 semaines)

92 \$

Vous apprendrez à peindre à l'aquarelle dans une ambiance ludique et stimulante. En suivant les démonstrations pas à pas, vous saurez comment créer des œuvres d'art et devenir expert dans la pose et la maîtrise des lavis transparents et obtenir des résultats spectaculaires!

La formation en classe est dispensée selon des séquences planifiées afin que les participantes puissent travailler sur diverses créations, pendant que les autres travaux sèchent. Toutes les questions sont les bienvenues et sont vivement encouragées, car tout le monde bénéficiera de ces précieux échanges d'idées. Les exercices que vous aurez à faire à la maison (environ 1 heure par semaine) vous permettront de renforcer ce que vous aurez appris et de travailler à votre propre rythme, en utilisant les techniques au gré de vos envies et de votre imagination.

---

Vous allez voir l'inventaire des matériaux et des outils, la transparence et la technique du mouillé sur mouillé, l'application des couleurs, l'extraction des couleurs, les échelles de valeur et les catégories de lavis, le mélange des couleurs à partir des primaires, les possibilités de coloration des différentes couleurs, la superposition des lavis, les glacis, la peinture en négatif, le brossage à sec et la création de textures.

**Information importante :**

- La liste de matériel sera envoyée aux participantes la semaine précédant le premier cours. Le coût approximatif du matériel est de 75 \$.

**Instructrice:** Ann Kallaste-Kruzelecky, B.F.A. (Université Concordia).

---

**PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE**

Jeudi 19h00 - 21h00

En personne au centre - Salle de classe du haut (12 semaines)

110 \$

Découvrez comment prendre de superbes photos! Vous allez apprendre les techniques de base de la photographie numérique, le triangle d'exposition et la composition pour créer des photos magnifiques. Du cadrage d'une photo à la configuration de votre application appareil photo, l'objectif est de réaliser de superbes clichés. Votre appareil photo numérique vous laisse perplexe ? Le cours peut vous aider à comprendre les bases de la lumière et de la photographie ce qui va vous rendre plus à l'aise et plus compétent lorsque vous prendrez vos photos.

Vous apprendrez :

- Les techniques de bases de la photographie numérique.
- Comment la lumière fonctionne et comment tirer le meilleur parti de la lumière qui vous est offerte.
- Le triangle d'exposition : vitesse d'obturation, ouverture, et ISO.
- Comment utiliser l'application de l'appareil photo pour définir l'exposition.
- Comment gérer les situations de faible lumière et de lumière très contrastée.
- Les principes de base des outils de composition tels que la règle des tiers.

**Information importante :**

- Matériel nécessaire : appareil photo numérique ou téléphone intelligent.

**Instructrice :** C. Leslie, M.A. Beaux-Arts, Photographe, Graphiste, Studio C2.

## **GROUPE DE CHANTS**

Samedi 10h00 - 12h00

En personne au centre - Salle de classe du bas (10 semaines)

92 \$

Si vous aimez chanter, pourquoi ne pas vous joindre à notre groupe de chant ? Nous avons beaucoup de plaisir à travailler sur de nombreux styles de musique différents, à l'unisson ou à deux voix. Chanter en groupe crée une connexion spéciale entre les gens. Nous sommes très amicaux et accueillons tous les niveaux d'aptitude musicale. Vous pourriez vous découvrir un nouveau talent.

### **Information importante :**

- Il n'y a pas de cours le 8 octobre.
- Des frais de matériel de 5 \$ doivent être payés à l'instructrice.
- Le dernier cours aura lieu le 26 novembre.

**Instructrice :** Wendy Tilson, B. Mus. (Université McGill), B.Ed. (UOT).

---

## **COURS DE CONDITIONNEMENT ET DE YOGA**

### **À NOTER :**

- Les places sont limitées pour les cours de conditionnement en personne. Les classes sont composées de 12 à 15 personnes afin de permettre un éloignement physique.
  - Les prix affichés incluent les taxes de vente fédérale et provinciale.
  - Les cours vont d'un entraînement doux à un entraînement plus intense.
  - Tout équipement 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'instructrice de tout problème de santé ou blessure. Lorsqu'il est possible de le faire, l'instructrice vous suggérera des exercices de remplacement.
- 

## **PILATES**

Lundi 9h00 - 10h00

En ligne via Zoom (11 semaines)

55 \$

Ce cours vous offre un entraînement corporel complet. Les techniques de Pilates comprennent la respiration profonde, la posture et l'alignement ce qui aident à améliorer le contrôle du torse 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 10 octobre. Le dernier cours aura lieu le 28 novembre.

**Instructrice :** Orly Sharoni, PMA (Pilates Method Alliance), Instructrice certifiée.

---

**LES LUNDIS « SUEUR ET TONUS MUSCULAIRE » - INTENSITÉ ÉLEVÉE**

Lundi 10h30 - 11h30

En personne au centre - Gymnase (11 semaines)

55 \$

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 torse et des abdominaux et d'exercices de musculation et de raffermissement. Veuillez apporter vos haltères et une bouteille d'eau.

**Information importante :**

- Il n'y a pas de cours le 10 octobre. Le dernier cours aura lieu le 28 novembre.

**Instructrice :** Natalie Pesold, CAN-FIT-PRO, Instructrice de fitness, Entraîneuse personnel.

---

**PILATES**

Lundi 13h00 - 14h00

En personne au centre - Gymnase (11 semaines)

55 \$

Ce cours vous offre un entraînement corporel complet. Les techniques de Pilates comprennent la respiration profonde, la posture et l'alignement ce qui aident à améliorer le contrôle du torse 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 10 octobre. Le dernier cours aura lieu le 28 novembre.

**Instructrice :** Orly Sharoni, PMA (Pilates Method Alliance), Instructrice certifiée.

---

## **YOGA PRENATAL**

Lundi 19h30 - 20h30

En personne au centre - Salle de classe du haut (10 semaines)

50 \$

La grossesse est une période propice pour poursuivre ou pour débiter le yoga en douceur. Le yoga prénatal est conçu pour compléter et étirer votre corps, et vous aider à porter confortablement votre enfant. Nous nous concentrerons surtout sur les poses réparatrices qui comprennent des étirements doux, une respiration profonde, la relaxation et la méditation.

Veillez apporter un tapis de yoga et une sangle. Vous pouvez également apporter des couvertures, des oreillers, etc.

### **Information importante :**

- Il n'y a pas de cours le 10 octobre. Le dernier cours aura lieu le 21 novembre.
- 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.
- Veuillez apporter un tapis de yoga au cours.

**Instructrice :** Kathleen McAdams, CYT, Instructrice certifiée.

---

## **BODY FACTORY - INTENSITÉ ÉLEVÉE**

Mardi 10h00 - 11h00

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

60 \$

Body Factory est un cours de renforcement musculaire et d'endurance générale. Ce cours utilise des poids, des tubes et des marches pour sculpter les muscles et améliorer la condition physique et vous entraîner de la tête aux pieds.

### **Information importante :**

- Des haltères de 5 livres sont recommandés.
- Les tubes et les marches sont fournis par le centre.

**Instructrice :** Sue Jollimore, CAN-FIT-PRO.

---

## **ESSETRICS**

Mardi 13h15 - 14h15

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

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.

**Matériels nécessaires :**

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

**Instructrice :** Dolores Carroll, agréée IDEA, Étirement classique Essentrics (Certification niveau 4).

---

**CLUB DE COURSE LE SOIR**

Mardi 18h15 - 19h15

En personne au centre - À l'extérieur (11 semaines)

55 \$

Ce groupe est destiné à celles 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 participantes 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 participantes, alors n'hésitez pas à vous inscrire même si vous pensez être une coureuse plus lente.

**Information importante :**

- **Une lampe frontale et requise.** En outre, des vêtements ou des brassards réfléchissants sont fortement conseillés.
- 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.
- Le dernier cours aura lieu le 22 novembre.
- 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 - YMCA, Entraîneuse personnelle.

---

## **ZUMBA®**

Mardi 18h30 - 19h30

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

60 \$

Le programme Zumba® associe des rythmes latins et mondiaux hypnotiques à des mouvements faciles à suivre pour créer un programme de remise en forme unique en son genre qui vous épatera. Nous voulons que vous vous entraîniez, que vous aimiez vous entraîner et que vous deveniez accro. Les adeptes de la Zumba® en retirent des bénéfices à long terme tout en s'éclatant pendant une heure passionnante de mouvements qui brûlent des calories, dynamisent le corps et inspirent le respect pour la vie ! Tout ce dont vous avez besoin, ce sont des vêtements et des chaussures confortables, une bouteille d'eau et un sourire.

### **Information importante :**

- 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 :** Nicole Zafar, CAN-FITPRO F.I.S., CPR/AED. Zumba Proskills®, Strong by Zumba®, Zumba Sentao®, Zumba Core® et Zumba Step®.

---

## **BALLETVOLUTION**

Mardi 19h30 - 20h30

En ligne via Zoom (12 semaines)

60 \$

Découvrez la joie du ballet dans le confort de votre propre maison. Le ballet est un excellent moyen de tonifier les muscles, d'améliorer la posture et la flexibilité tout en l'art de l'expression de soi.

Le cours comprendra une barre de ballet (une chaise fonctionne très bien), progressera au cours de la session a des exercices au centre également et chaque cours se terminera par des étirements pour améliorer la flexibilité. Le cours s'adresse à tous les adultes et sera adapté aux besoins et au niveau de confort de chaque élève.

### **Information importante :**

- Veuillez porter des chaussons de danse ou soyez pieds nus et vous munir d'un tapis de yoga.
- Le dernier cours aura lieu le 29 novembre.

**Instructrice :** Jessica Cumberbirch, Danseuse de ballet professionnelle formée à St-Petersbourg, en Russie, avec plus de 20 ans d'expérience dans l'enseignement.

---

## **YOGA HATHTA INSPIRÉ DU KRIPALU**

Mardi 19h30 - 21h00

En ligne via Zoom (10 semaines)

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 :**

- Le dernier cours aura lieu le 15 novembre.

**Instructrice :** Ilaini Scholl, Enseignante certifiée en Hatha Yoga inspiré du Kripalu, Enseignante de yoga agréée, Enseignante certifiée en yoga prénatal.

---

## **ÉTIREMENT ELDOA**

Mercredi 9h30 - 10h30

En ligne via Zoom (12 semaines)

60\$

ELDOA est une technique d'étirement ostéopathique, apprise à travers des positions précises qui créent des micro-millimètres d'espace entre les jointures et les vertèbres. Cette méthode réduit et prévient les douleurs et les problèmes de jointures, réduit les compressions sur la colonne vertébrale, améliore le fonctionnement du système nerveux, ainsi que le bien être général. Appris à travers différents mouvements et positions, cette pratique améliore la conscience corporelle, la santé de la colonne vertébrale, la posture, ainsi que la confiance et le bien être. Convient à tous les âges et niveaux de forme physique.

ELDOA (Étirements Longitudinaux avec Décoaptation Osteo Articulaire) a été développé par l'ostéopathe français Guy Voyer DO. Les ELDOA sont des exercices posturaux que vous pouvez faire vous-même et dont le but principal est d'augmenter l'espace entre les articulations choisies entre les vertèbres (dans le bas de la colonne vertébrale, les hanches, le milieu de la colonne vertébrale, les épaules et le cou).

L'étirement ELDOA aide à <<créer>> de l'espace entre les différentes articulations, en voici les bénéfices :

- Une amélioration de la mécanique des articulations.
- Augmentation de la circulation sanguine.
- Réduction de la pression sur les disques de la colonne vertébrale.
- Réduction de la douleur.
- Réhydratation des disques de la colonne vertébrale.
- Meilleur tonus musculaire.
- Amélioration de la posture.
- Un sentiment de bien-être et de conscientisation.

**Instructrice** : Julia Wight. B.Sc. Nutrition, Maîtrise en santé publique.

---

### **BALLET POUR ADULTES**

Mercredi 13h00 - 14h30

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

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.

#### **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 de Danse Wendy (Plaza Pointe-Claire) - prix entre 35 \$ et 45 \$.

**Instructrice** : Alison Dewar.

---

### **YOGA RESTAURATEUR**

Mercredi de 19h00 - 20h30

En ligne via Zoom (10 semaines)

75 \$

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 :**

- Le dernier cours aura lieu le 16 novembre.

**Instructrice :** Ilaini Scholl, Enseignante certifiée en Hatha Yoga inspiré de Kripalu, Enseignante de yoga agréée, Enseignante certifiée en yoga prénatal.

---

**JEUDI ESSETRICS - FAIBLE INTENSITÉ**

Jeudi de 8h30 - 9h30

En ligne via Zoom (12 semaines)

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.

**Matériels nécessaires :**

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

**Information importante :**

- Le dernier cours aura lieu le 1<sup>er</sup> décembre.

**Instructrice :** Dolores Carroll, agréée IDEA, Étirement classique Essentrics (Certification niveau 4).

---

**CARDIO-POUSSETTE À L'EXTÉRIEUR (6 SEMAINES À 18 MOIS)**

Jeudi 9h45 - 10h45

En personne au centre - À l'extérieur (10 semaines)

50 \$

Nous allons explorer la région de Valois, y compris les milieux naturels, par la marche, les fentes, les genoux hauts et les marches d'équilibre. Vous prendrez conscience de votre démarche optimale, de votre respiration et de votre posture.

**Information importante :**

- Votre **poussette** est requise. Aucun autre équipement n'est nécessaire (pas de tapis de yoga).
-

- Veuillez porter une tenue de sport et des vêtements adaptés pour vous et votre bébé.
- Le cours aura lieu, qu'il pleuve ou qu'il vente ! Il ne sera annulé qu'en cas de pluie battante, de tonnerre ou de vents violents.
- Le dernier cours aura lieu le 17 novembre.

**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).

---

## **TONIFICATION ET AJUSTEMENT PERSONNALISÉ POUR TOUS LES NIVEAUX ET TOUS LES ÂGES**

Jeudi 9h45 - 10h45

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

60\$

Il s'agit d'un cours en petit groupe qui vous permet de vous entraîner à votre niveau et de sentir vos muscles cibles travailler. L'accent est mis sur la posture et les articulations - même les petites ! Nous sommes toujours penchés en avant, donc l'arrière du corps sera davantage travaillé. La démarche et l'équilibre seront mis au défi et la gamme complète des mouvements des muscles sera travaillée. Ce cours vous permettra de vous sentir un peu plus droit ! Différentes options d'exercices seront présentées, permettant au participant de choisir ce qui convient à son corps.

**Instructrice** : Natalie Pesold, CAN-FIT-PRO, Instructrice de fitness, Entraîneuse personnelle.

---

## **CONDITIONNEMENT 3PEAT**

Jeudi 11h00 - 12h00

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

60\$

Il y aura beaucoup de sueur et énormément de tonus dans ce cours. Nous effectuerons une série d'exercices répétitifs de développement de la capacité cardiovasculaire, et de raffermissement musculaire qui peuvent être réalisés avec des poids.

**Instructor**: Natalie Pesold, CAN-FIT-PRO, Instructrice de fitness, Entraîneuse personnelle.

---

## **CARDIO-POUSSETTE À L'EXTÉRIEUR (6 SEMAINES À 18 MOIS)**

Jeudi 11h00 - 12h00

En personne au centre - À l'extérieur (10 semaines)

50 \$

Nous allons explorer la région de Valois, y compris les milieux naturels, par la marche, les fentes, les genoux hauts et les marches d'équilibre. Vous prendrez conscience de votre démarche optimale, de votre respiration et de votre posture.

### **Information importante :**

- Votre **poussette** est requise.
- Aucun équipement n'est nécessaire (pas de tapis de yoga).
- Veuillez porter une tenue de sport et des vêtements adaptés pour vous et votre bébé.
- Le cours aura lieu, qu'il pleuve ou qu'il vente ! Il ne sera annulé. qu'en cas de pluie battante, de tonnerre ou de vents violents.
- Le dernier cours aura lieu le 17 novembre.

**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).

---

## **VENDREDI DE REMISE EN FORME AU GRAND AIR**

Vendredi 9h00 - 10h00

En personnes au centre - À l'extérieur (11 semaines)

55 \$

Faire de l'exercice à l'extérieur est un excellent moyen de renforcer votre forme, votre humeur et votre système immunitaire. Ce cours en plein air combinera une variété d'exercices de renforcement et de conditionnement dans notre belle communauté. Profitez du paysage, prenez de l'air et développez votre forme physique de manières amusantes!

### **Information importante :**

- 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 - YMCA, Entraîneuse personnelle.

---

## **COMMENCER À COURIR**

Vendredi 10h15 - 11h15

En personne au centre - À l'extérieur (11 semaines)

55 \$

Vous avez toujours voulu courir mais sans savoir comment vous y prendre ? Vous avez toujours voulu courir mais vous pensez que vous en êtes incapable ? Ce cours est fait pour vous ! En alternant des intervalles de course et de marche, ce cours vous permettra d'en apprendre plus sur la course à pied et de passer du stade de non-coureuse ou de coureuse débutante à celui de coureuse confirmée. Ce cours comprendra des exercices de renforcement musculaire pour la course à pied, ainsi que des exercices d'échauffement, de récupération et d'étirement. Nous verrons comment adopter une bonne posture afin de courir plus efficacement et de réduire les risques de blessures.

### **Information importante :**

- Rendez-vous sur l'herbe du côté nord du bâtiment.
- Ce cours se déroulera sous la pluie ou le soleil, veuillez prévoir des vêtements appropriés.
- Rappelez-vous, si vous pouvez marcher, vous pouvez courir!

**Instructrice :** Hilary Jones, Instructrice de conditionnement physique - YMCA, Entraîneuse personnelle.

---

## **YOGA HATHA ET MÉDIATION**

Samedi 9h30 - 10h30

En personne au centre - Salle de classe du haut (10 semaines)

50 \$

Prendre conscience de votre respiration et de votre corps tout en évacuant votre stress, vos soucis et vos fardeaux, vous quitterez ce cours en vous sentant apaisée et en paix. Le yoga hatha est à la base de tous les styles de yoga; il est facile à apprendre, adapté aux débutants et peut être utilisé à des fins physiques, mentales et spirituelles. En combinant la respiration contrôlée avec les asanas et la méditation, le stress sera réduit, et c'est un excellent moyen pour les non-méditants d'expérimenter les bienfaits de la méditation. Ce cours s'adresse à celles qui recherchent une pratique de relaxation douce et ancrée sur le moment présent. Ensemble, nous reviendrons à la base en abordant les asanas de base du yoga, le travail sur la respiration et les principes de la méditation. L'accent sera mis sur l'alignement, l'équilibre, l'amélioration de la force et de la mobilité, et la libération du stress. Tous les niveaux sont les bienvenus.

### **Information importante :**



- Il n'y a pas de cours le 8 octobre. Le dernier cours aura lieu le 26 novembre.
- Le service de garde n'est pas disponible pendant les cours de fin de semaine.

**Instructrice :** Subanki Sivanantharajah, RYT 200, 300 YTT (Yoga thérapeutique), Gestion de la douleur et Pranayama (Siddha Vedha - Science ancienne).

---

## **YOGA PRENATAL**

Samedi 10h45 - 11h45

En personne au centre - Salle de classe du haut (10 semaines)

50 \$

La grossesse est une période propice pour poursuivre ou pour débiter le yoga en douceur. Le yoga prénatal est conçu pour compléter et étirer votre corps, et vous aider à porter confortablement votre enfant. Nous nous concentrerons surtout sur les poses réparatrices qui comprennent des étirements doux, une respiration profonde, la relaxation et la méditation. Veuillez apporter un tapis de yoga et une sangle. Vous pouvez également apporter des couvertures, des oreillers, etc.

### **Information importante :**

- Il n'y a pas de cours le 8 octobre. Le dernier cours aura lieu le 26 novembre.
- Le service de garde n'est pas disponible pendant les cours de fin de semaine.

**Instructrice :** Subanki Sivanantharajah, RYT 200, 300 YTT (Yoga thérapeutique), Gestion de la douleur et Pranayama (Siddha Vedha - Science ancienne).

---

## **COURS D'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 ou un grand-parent, peut accompagner un enfant à son cours.
- **Un seul adulte peut accompagner un enfant en classe.**
- 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.
- 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.

### **CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 ANS AVEC UN PARENT)**

Mercredi 9h30 - 10h15

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

58 \$

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 !

**Instructrice** : Shannon Simpson, Baccalauréat en musique.

---

### **CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 ANS AVEC UN PARENT)**

Mercredi 10h30 - 11h15

En personne au centre - Gymnase (12 semaines)

58 \$

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 !

**Instructrice** : Shannon Simpson, Baccalauréat en musique.

---

### **BÉBÉ ACTIFS (3 À 12 MOIS AVEC UN PARENT)**

Vendredi 9h30 - 10h15

En personne au centre - Salle de classe du bas (10 semaines)

50\$

Vous aurez l'occasion de stimuler votre enfant avec des chansons, des activités sensorielles et des jeux actifs. Vous ferez participer votre enfant à une variété d'activités visant à développer sa motricité globale et fine. Les dernières minutes du cours seront réservées pour permettre aux parents et aux bébés de socialiser et d'interagir.

**Instructrice** : Colleen Coolen, B.A., B.Ed., Éducatrice de la petite enfance.

---

### **BÉBÉ ACTIFS (3 À 12 MOIS AVEC UN PARENT)**

Vendredi 10h30 - 11h15

En personne au centre - Salle de classe du bas (10 semaines)

50\$

Vous aurez l'occasion de stimuler votre enfant avec des chansons, des activités

sensorielles et des jeux actifs. Vous ferez participer votre enfant à une variété d'activités visant à développer sa motricité globale et fine. Les dernières minutes du cours seront réservées pour permettre aux parents et aux bébés de socialiser et d'interagir.

**Instructrice** : Colleen Coolen, B.A., B.Ed., Éducatrice de la petite enfance.

---

### **CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 ANS AVEC UN PARENT)**

Samedi 10h00 - 10h45

En personne au centre - Gymnase (10 semaines)

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 !

#### **Information importante :**

- Il n'y a pas de cours le 8 octobre. Le dernier cours aura lieu le 26 novembre.
- 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.

---

### **CHANTONS AVEC SHANNON (0 À 5 ANS AVEC UN PARENT)**

Samedi 11h00 - 11h45

En personne au centre - Gymnase (10 semaines)

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 !

#### **Information importante :**

- Il n'y a pas de cours le 8 octobre. Le dernier cours aura lieu le 26 novembre.
- 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

Présidente : Dipa Mehta

Vice-présidente : Sharon Louie

Trésorière : Kendra McFadden

Secrétaire : Judy Harte

\*Ancienne présidente : Marlyn Brownrigg

## MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Directrice de programmation : Anna Fabro

Directrice de séminaires : Sangeeta Basarke

Directrice de la publicité : Lisa Gertsman

Directrice des bénévoles : N/A

Directrice service de garde d'enfants : Alexandra Kindrat

Directrice de collecte de fonds/événements spéciaux : Boyana Andric

\*Directrice générale / Ex-officio : Membre non-votant : N/A

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 de l'information 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](mailto:programming@wiwc.ca).

Nous sommes un organisme soutenu par Centraide du Grand Montréal.

