



# WEST ISLAND WOMEN'S CENTRE/CENTRE DES FEMMES WEST ISLAND

## HIVER 2023 LISTE DES COURS



Les prix incluent les taxes, le cas échéant.

Une garderie gratuite est disponible pour certains cour de jour.

JOUR	HEURE	LIEU	COURS	#SEM	COÛT
Lundi	9h00 - 10h00	En ligne	Pilates	10	50\$
	9h30 - 10h30	Dehors	Groupe de marche maman-bébé	8	29\$
	9h30 - 10h30	Gym	Les Lundis « Sueur et tonus musculaire>>	10	50\$
	9h30 - 11h30	En haut	Apprendre à utiliser Canva	10	92\$
	10h45 - 11h30	Gym	Maman et bébé - Étirement et force musculaire (6 sem- 6 mois)	10	37\$
	13h00 - 14h00	Gym	Pilates	10	50\$
	19h00 - 20h30	En ligne	La Nutrition pour le TDA et TDAH	10	55\$
Mardi	9h30 - 10h30	Gym	Body factory - Intensité élevée	10	50\$
	9h30 - 11h30	En haut	Club de tricotage	10	92\$
	10h30 - 12h00	En ligne	Débarrassez-vous des habitudes qui vous épuisent	8	43\$
	10h45 - 12h00	Garderie 2	Massage pour bébés	6	27\$
	10h45 - 11h45	Gym	Camp d'entraînement (boot camp) - Intensité élevée	10	50\$
	13h00 - 14h30	En haut	Détendre votre corps et méditer	7	38\$
	13h15 - 14h15	Gym	Essentrics	10	50\$
	18h30 - 19h30	Gym	Zumba	10	50\$
	18h30 - 19h30	Dehors	Club de course le soir	9	45\$
	19h00 - 20h30	En ligne	Yoga Hatha inspiré du Kripalu	10	75\$
	19h30 - 20h30	En ligne	Cours de ballet - Balletvolution	10	50\$
Mercredi	8h45 - 9h45	En ligne	Étirement ELDOA	10	50\$
	9h15 - 10h00	Gym	9h15 Chantons avec Shannon (0 – 2 ½ ans)	10	50\$
	9h30 - 11h00	En haut	Faire le Travail, un voyage d'auto-guérison (offert en Anglais)	10	55\$
	10h15 - 11h00	Gym	10h15 Chantons avec Shannon (2 ½ - 5 ans)	10	50\$
	11h15 - 12h00	Gym	11h15 Chantons avec Shannon (0 - 2 ½ ans)	10	50\$
	13h00 - 14h30	Gym	Ballet pour adultes	10	75\$
	19h00 - 20h30	En ligne	Yoga restaurateur	10	75\$
	19h00 - 20h30	Gym	Arts martiaux mixtes pour l'autodéfense	10	55\$
	19h00 - 20h30	En haut	Continuer à jouer au ukulélé	8	56\$
Jeudi	8h30 - 9h30	En ligne	Jeudi essentrics - faible intensité	10	50\$
	9h45 - 10h45	Gym	Tonification et ajustement personnalisé pour tous les niveau et tous les	10	50\$
	10h30 - 12h00	En ligne	Méditation axée sur la pleine conscience	8	43\$
	11h00 - 12h00	Gym	Conditionnement 3PEAT	10	50\$
	13h00 - 15h00	En haut	L'aquarelle – Explorer la nature morte	6	56\$
	13h30 - 14h30	Gym	Zumba	10	50\$
	19h00 - 21h00	En haut	Photographie numérique : Éclairage et photographie d'intérieur	10	92\$
	19h00 - 20h00	En ligne	Ballet pour les débutants	10	50\$
Vendredi	8h45 - 9h45	Dehors	Vendredi de remise en forme au grand air	10	50\$
	10h00 - 11h00	Dehors	Continuer à apprendre à courir	10	50\$
	11h15 - 12h00	Gym	Danse créative pour les petits et les parents	10	50\$
Samedi	8h30 - 9h30	En ligne	Essentrics	10	50\$
	9h30 - 10h30	Gym	Yoga Hatha et médiation	10	50\$
	10h45 - 11h45	Gym	Yoga prenatal	10	50\$

Pas de cours du 6 mars au 11 mars (congé de mars).

Les cours commencent 09/01/2023

L'inscription commence en personne et en ligne le vendredi 2 décembre à 9 h.

www.wiwc.ca      11 Rodney Ave. (Vincennes Parking Lot Entrance) POINTE-CLAIRE, QC      514-695-8529