



CENTRE DES FEMMES WEST ISLAND • PRINTEMPS 2023 LISTE DES COURS



Les prix incluent les taxes de vente fédérales et provinciales si elles s’appliquent.
Un service de garde gratuit est disponible pour la plupart des cours de jour.

L'INSCRIPTION COMMENCE LE 2023-03-10 à 9h00

JOUR	HEURE	LOCATION	COURSE	#SEM	COÛT
Lundi	9h00 - 9h45	2e étage	Lire et créer avec Denise (2 à 4 ans avec parent)	6	34\$
	9h00 - 10h00	en ligne	Pilates	5	25\$
	9h45 - 10h45	gymnase	Les lundis « sueur et tonus musculaire »	7	35\$
	10h00 - 10h45	2e étage	Bébé actif (3 à 9 mois avec parent)	6	34\$
	11h00 - 12h00	gymnase	Combo mise-en-forme	5	25\$
	13h00 - 14h00	gymnase	Pilates	5	25\$
	18h00 - 19h00	dehors	Circuit corps avec Lindsay (cours à l'extérieur)	6	31\$
	19h00 - 20h30	2e étage	Découvrir votre passion pour le travail	6	33\$
	19h00 - 21h00	en ligne	La nutrition anti-âge	6	43\$
	19h15 - 20h15	gymnase	HIIT avec Lindsay	6	31\$
Mardi	9h30 - 10h30	gymnase	Body factory - Multi-niveaux	8	40\$
	9h30 - 11h30	CC2	Club de tricotage	8	74\$
	10h00 - 11h00	dehors	Cardio-poussette à l'extérieur (6 semaines à 24 mois)	6	31\$
	10h45 - 11h45	gymnase	Camp d'entraînement (boot camp) - Intensité élevée	8	40\$
	10h45 - 12h00	2e étage	Massage pour bébés	6	27\$
	11h00 - 12h00	dehors	Cardio-poussette à l'extérieur (6 semaines à 24 mois)	6	31\$
	13h00 - 14h30	2e étage	Détendre votre corps et méditer	8	43\$
	13h15 - 14h15	gymnase	Essentrics	8	40\$
	18h30 - 19h30	dehors	Club de course le soir	7	35\$
	18h30 - 19h30	gymnase	Zumba	8	40\$
	19h00 - 20h30	en ligne	Yoga Hatha Inspiré du Kripalu	8	60\$
	19h30 - 20h30	en ligne	Cours de ballet Balletvolution	8	40\$
Mercredi	9h15 - 10h00	gymnase	9h15 Chantons avec Shannon (0 à 2½ ans)	8	41\$
	10h15 - 11h00	gymnase	10h15 Chantons avec Shannon (2½ à 5 ans)	8	41\$
	10h30 - 12h00	2e étage	Club d'aquarelle	8	56\$
	11h15 - 12h00	gymnase	11h15 Chantons avec Shannon (0 à 2½ ans)	8	41\$
	11h15 - 12h15	dehors	L'effet « HIIT » avec Jason (cours à l'extérieur)	8	40\$
	12h00 - 13h00	en ligne	Créez vos propres designs marketing	6	28\$
	13h00 - 14h30	gymnase	Ballet pour adultes	8	60\$
	16h30 - 17h30	dehors	Apprenez à faire du vélo	6	45\$
	19h00 - 20h30	en ligne	Yoga restaurateur	8	60\$
	19h00 - 20h00	gymnase	Kick Boxing avec Ty	8	40\$
	19h00 - 20h30	2e étage	Continuer à jouer au ukulélé	8	56\$
Jeudi	8h30 - 9h30	en ligne	Jeudi Essentrics - Faible intensité	8	40\$
	9h45 - 10h45	gymnase	Tonification et ajustement personnalisé pour tous	8	40\$
	10h00 - 11h30	2e étage	Chanter, chanter, chanter	8	56\$
	10h00 - 12h00	cuisine	L'heure du souper simplifiée - Atelier avec Corbeille de Pain	1	10\$
	11h00 - 12h00	gymnase	Conditionnement 3PEAT	8	40\$
	13h00 - 15h00	2e étage	Apprendre l'aquarelle	8	74\$
	13h00 - 14h00	en ligne	Se connecter et méditer ensemble	8	29\$
	13h30 - 14h30	gymnase	Zumba	8	40\$
	17h30 - 18h30	gymnase	Baladi « Belly dancing »	8	40\$
	19h00 - 21h00	2e étage	Photographie numérique : éclairage	8	74\$
Vendredi	9h00 - 10h00	dehors	Vendredi de remise en forme au grand air	6	31\$
	10h00 - 11h30	CC2	Désencombrez votre espace et votre esprit	6	42\$
	10h15 - 11h15	2e étage	Physio Yoga	8	40\$
	10h15 - 11h15	dehors	Continuer à apprendre à courir	6	31\$
Samedi	8h30 - 9h30	en ligne	Essentrics	7	35\$
	8h30 - 9h30	gymnase	Danse Fusion	7	35\$
	9h45 - 10h45	2e étage	Yoga Hatha et médiation	7	35\$
	9h45 - 10h45	CC2	Art avec parent et enfant (6 à 8 ans)	7	50\$
	9h45 - 10h30	gymnase	Mini gym avec parent (3 à 4 ans)	7	38\$
	10h45 - 11h30	gymnase	Mini gym avec parent (2 à 3 ans)	7	38\$
	11h00 - 12h00	2e étage	Yoga prénatal	7	35\$