



CENTRE DES FEMMES WEST ISLAND HORAIRE DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

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.

Lundi

HEURE	LOCATION	COURS	#JOUR	COÛT
9h00 - 10h00	Online	Pilates	11	\$57
9h45 - 10h45	WIWC	Lundis tonifiants	11	\$57
10h00 - 12h00	WIWC	Dévoilez votre intérieur	6	\$45
11h00 - 12h00	WIWC	Combo mise-en-forme	11	\$57
13h00 - 14h30	WIWC	Groupe de marche	14	\$0
13h00 - 14h00	WIWC	Pilates	11	\$57
13h00 - 15h00	WIWC	Converser en français - niveau intermédiaire au WIWC	12	\$0
14h45 - 15h45	WIWC	Yoga doux	11	\$57
18h00 - 19h00	WIWC	Danse baladi	10	\$52
18h00 - 19h00	WIWC	Tabata énergisant en plein air	10	\$52
19h00 - 21h00	WIWC	Atelier « Tableau de visualisation »	2	\$17
19h00 - 21h00	WIWC	Comprendre les difficultés d'apprentissage	3	\$24
19h00 - 21h00	Online	Faire face à la séparation et au divorce	12	\$0
19h15 - 20h15	WIWC	HIIT avec Lindsay	11	\$57

Mardi

HEURE	LOCATION	COURS	#JOUR	COÛT
9h30 - 10h30	WIWC	Conditionnement physique multi-niveaux	12	\$62
9h30 - 11h30	Pfds	Temps pour Deux groupe de jeu Pierrefonds	12	\$0
9h30 - 11h30	Pfds	L'alimentation anti-inflammatoire	10	\$74
9h30 - 11h30	WIWC	Club de tricot	10	\$94
9h45 - 10h45	WIWC	Cardio-poussette à l'extérieur (6 semaines à 24 mois)	10	\$52
9h45 - 10h30	WIWC	L'heure du conte avec Madame Debbie	12	\$67
10h45 - 11h45	WIWC	Camp d'entraînement (boot camp) - Intensité élevée	12	\$62
10h45 - 12h00	WIWC	Massage pour bébés	6	\$29
11h00 - 12h00	WIWC	Cardio-poussette à l'extérieur (6 semaines à 24 moi	10	\$52
13h00 - 15h00	WIWC	Découvrez le chef pâtissier qui se cache en vous!	9	\$85
13h00 - 14h30	WIWC	Détendre son corps et méditation	10	\$57
13h15 - 14h30	Pfds	Massage pour bébés	6	\$29
13h15 - 14h15	WIWC	Essentrics	12	\$62
13h30 - 15h00	Pfds	Converser en français - débutant à intermédiaire	12	\$0
14h00 - 15h00	Pfds	Pilates	12	\$62
18h30 - 19h30	WIWC	Zumba	12	\$62
18h30 - 20h00	Pfds	Atelier sur le TDAH pour les parents	3	\$18
18h30 - 20h00	Pfds	Conversation en anglais - débutants à intermédiaire	12	\$0
18h30 - 19h30	WIWC	Club de course en soirée	11	\$57
19h00 - 20h30	Online	Yoga Hatha inspiré du Kripalu	12	\$92
19h00 - 21h00	Online	Guérir ensemble	4	\$0
19h30 - 21h00	WIWC	Groupe de soutien pour parents d'ados et pré-ados	8	\$0
19h30 - 20h30	Online	Cours de ballet	12	\$62

Mercredi

HEURE	LOCATION	COURS	#JOUR	COÛT
9h00 - 10h00	Online	La pleine conscience au quotidien	6	\$24
10h00 - 12h00	WIWC	Des habitudes de bonheur pour votre journal créatif	10	\$74
10h00 - 10h45	WIWC	Mouvement créatif pour parent et enfant	9	\$47
10h30 - 12h00	WIWC	Bien manger avec un budget limité & Cuisine végétarienne	8	\$58
11h00 - 12h00	WIWC	Yoga Flow	12	\$62
11h15 - 12h00	WIWC	Une merveille de « HIIT » avec Jason (cours à l'extérieur)	10	\$39
13h00 - 14h30	WIWC	Ballet pour adultes	12	\$92
19h00 - 20h30	WIWC	Ukulélé pour débutants	10	\$71
19h00 - 21h00	Online	Groupe de soutien à l'infertilité	4	\$0
19h30 - 21h30	WIWC	Club de lecture (en anglais)	4	\$47



CENTRE DES FEMMES WEST ISLAND HORAIRE DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

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.

Jeudi

HEURE	LOCATION	COURS	#JOUR	COÛT
8h30 - 9h30	Online	Jeudi Essentrics - Faible intensité	12	\$62
9h15 - 10h00	WIWC	9H15 Chantons avec Shannon (0 à 2 1/2 ans)	12	\$60
9h30 - 10h30	Pfds	La danse Latine avec Shere	12	\$62
9h30 - 11h30	Pfds	Café Pause-Maman	12	\$0
9h45 - 10h45	Pfds	Se prendre en charge	10	\$38
9h45 - 10h45	WIWC	Tonification et conditionnement pour tous	12	\$62
10h00 - 12h00	WIWC	Courtepointe pour débutantes	10	\$94
10h15 - 11h00	WIWC	10h15 Chantons avec Shannon (2½ à 5 ans)	12	\$60
10h45 - 11h45	Pfds	Maman et bébé - Étirement et force musculaire	12	\$62
11h00 - 12h00	WIWC	Conditionnement 3PEAT	12	\$62
11h15 - 12h00	WIWC	11h15 Chantons avec Shannon (0 à 2½ ans)	12	\$60
12h00 - 13h30	Online	Créez vos propres designs marketing	10	\$71
13h00 - 15h00	WIWC	L'art du cœur	10	\$94
13h00 - 15h00	Pfds	Relations saines coaching/groupe de soutien	8	\$0
13h30 - 14h30	WIWC	La danse Latine avec Shere	12	\$62
13h30 - 14h30	Pfds	Exercice style libre	12	\$62
18h00 - 19h00	WIWC	Tai Chi	10	\$52
19h00 - 20h00	WIWC	Espagnol pour débutants	10	\$48
19h00 - 21h00	WIWC	Photographie numérique : Maîtrisez votre vision	10	\$94
19h15 - 20h15	Online	Yoga et exercices pour nouvelles mamans	11	\$57

Vendredi

HEURE	LOCATION	COURS	#JOUR	COÛT
9h00 - 11h00	WIWC	Temps pour Deux groupe de jeu Pointe-Claire	12	\$0
9h00 - 10h00	WIWC	Vendredi de remise en forme au grand air	11	\$57
9h30 - 11h30	WIWC	Nourri-Source halte-allaitement gratuite		\$0
10h00 - 11h30	WIWC	Désencombrez votre espace et votre esprit	6	\$35
10h00 - 11h00	WIWC	Yoga pour le bien-être pelvien	11	\$57
10h15 - 11h15	WIWC	Du divan au 5 KM	11	\$57
11h15 - 12h00	WIWC	AbsMobilité	12	\$47
13h00 - 15h00	WIWC	Le cercle des femmes	10	\$74
13h00 - 15h00	WIWC	Groupe pour femmes 55 et plus!	14	\$0
14h00 - 15h00	WIWC	Mouvement inclusif et discussion sur le bien-être	9	\$35
17h30 - 18h30	WIWC	Danse Fusion	12	\$62

Samedi

HEURE	LOCATION	COURS	#JOUR	COÛT
8h30 - 9h30	WIWC	Introduction au Hatha Yoga	11	\$57
8h45 - 9h30	WIWC	Petit singe et moi (2 ans avec parent)	11	\$56
9h00 - 10h00	WIWC	Tabata énergisant en plein air	11	\$57
9h45 - 10h45	WIWC	Hatha et Flow Fusion	11	\$57
9h50 - 10h35	WIWC	Petit singe et moi (3 à 4 ans avec parent)	11	\$56
10h00 - 11h30	WIWC	L'art des motifs Islamiques	10	\$71
11h00 - 12h00	WIWC	Yoga prénatal	11	\$57

WIWC West Island Women's Centre • 11 Rodney (entrée Vincennes), Pointe-Claire, QC, H9R 4L8

Pfds Emmanuel Evangelical Baptist Church • 4902 Saint-Charles Blvd, Pierrefonds, QC, H9H 3E3

PCP Projet Communautaire de Pierrefonds • 116 Rue Cartier, Roxboro, QC, H8Y 1G8

Online Online classes are on Zoom