

Activités au Y des femmes!

Le Centre Multi du Y des femmes de Montréal invite les femmes, les filles et les familles à venir profiter d'une multitude d'activités à faible coût au centre-ville!



De nouvelles voies pour les femmes depuis 1875



PROGRAMMATION PRINTEMPS 2015 – 13 AVRIL au 4 JUIN

COÛT : 10\$ par session plus 5\$ par activité choisie

INSCRIPTION : 30 mars au 9 avril **SEMAINE D'ESSAI** : 6 au 9 avril (excepté Lundi de Pâques)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
AM		10h à 12h Atelier de conversation (anglais)	10h à 12h Groupe Parent Enfant 0-2 ans (gratuit)	10h à 12h Rendez-vous des parents (gratuit)
		11h à 12h Zumba Gold (50 et +)		11h à 12h Cuisine collective 30 avril, 28 mai
MIDI	12h à 13h Viniyoga	12h à 13h Zumba	12h à 12h50 Méditation	12h à 13h Dîner en espagnol
PM	13h30 à 16h Cuisine collective 4 mai, 1er juin			13h30 à 16h Pop-up : atelier d'art
	16h à 17h Aérobic		16h à 16h45 Qi Gong 2	
SOIRÉE		17h à 18h Yoga	17h à 18h <i>GROOVE</i>	
		18h à 19h30 Atelier de conversation (français)	17h30 à 19h Stylisme 15, 29 avril, 13, 27 mai	18h à 19h30 Atelier de conversation (anglais)
		18h à 20h Expression créative	18h à 19h30 Cours d'informatique de base (français)	18h à 20h Power and Purpose (50 et+) (anglais)

Service de halte-garderie gratuit pour les 18 mois - 5 ans.
Inscription obligatoire:
514-866-9941 #209 ou
halte-garderie@ydesfemmesmtl.org

INFORMATION & INSCRIPTION
AU CENTRE MULTI :
514 866-9941 # 607
centremulti@ydesfemmesmtl.org

- ▲ Activités physiques
- ▲ Activités familiales (GRATUIT)
- ▲ Développement personnel
- ▲ Développement des compétences
- ▲ Arts et culture

Y DES FEMMES DE MONTRÉAL
1355, BOUL. RENÉ-LÉVESQUE OUEST
MONTRÉAL (QC) H3G 1T3
Ⓧ Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia



Heures d'ouverture du Centre Multi :
Lundi au jeudi de 10h à 19h

Information détaillée au:
www.ydesfemmesmtl.org

