

ACTIVITÉS AU Y DES FEMMES DE MONTRÉAL!

Nous invitons les femmes, les filles et les familles à venir profiter d'une multitude d'activités à FAIBLE COÛT au centre-ville!



Programmation HIVER/PRISTEMPS 2018 - Janvier à mai

INSCRIPTION: À compter du 22 janvier 2018 (semaine d'essai du 29 janvier au 2 février)

COÛT: Des frais s'appliquent à certaines activités. Voir l'information détaillée au verso.

L'abonnement donne droit à 10% de rabais chez Fringues, la boutique-friperie du Y des femmes.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
AM	10 h à 11 h 30 Jeux de motricité (2 à 4 ans) 15 janv au 11 juin	10 h à 12 h Rendez-vous des parents En continu	10 h à 12 h Groupe Parent-enfant (0 à 2 ans) 10 janv au 16 mai	
MIDI	12 h à 14 h Groupe de soutien à la parentalité (en arabe) 22 janv au 11 juin		12 h à 13 h Yoga <i>Doux-moderé</i> 31 janv au 2 mai	11 h 30 à 12 h 30 Zumba <i>Modéré</i> 1 ^{er} fév au 3 mai
PM	13 h 30 à 16 h Ruche d'art 29 janv au 30 avril	13 h 30 à 16 h Création de cartes de vœux (<i>aux 2 semaines</i>) 30 janv au 1 ^{er} mai	13 h à 15 h 30 Initiation à l'informatique <i>Débutant</i> 1 ^{er} fév au 8 mars	13 h 30 à 16 h Café rencontre & Jeux de société 1 ^{er} fév au 3 mai
			13 h 15 à 14 h Méditation 31 janv au 2 mai	13 h 30 à 16 h 30 Femmes fabuleuses 18 janv au 8 mars
	16 h à 17 h Cardio Méli-Mélo <i>Modéré</i> 29 janv au 30 avril		16 h à 17 h Zumba <i>Modéré</i> 31 janv au 2 mai	
SOIRÉE		17 h à 18 h 15 Yoga <i>Doux-moderé</i> 30 janv au 1 ^{er} mai		17 h 15 à 18 h 15 <i>GROOVE Tous niveaux</i> 1 ^{er} fév au 3 mai
	18 h à 19 h Yoga <i>Modéré</i> (en anglais) 29 janv au 30 avril	18 h à 20 h Expression créative 9 janv au 10 avril	18 h à 19 h 30 Groupe de conversation en anglais <i>intermédiaire</i> 31 janv au 2 mai	18 h 30 à 20 h Groupe de conversation en français <i>intermédiaire</i> 1 ^{er} fév au 19 avril
		18 h 30 à 19 h 30 Yoga pour participantes à mobilité réduite 30 janv au 1 ^{er} mai		

Des programmes parascolaires et une halte-garderie sont disponibles pour les familles du quartier Peter-McGill.
Info: 514-866-9941, #431

INFORMATION et INSCRIPTION:

514 866-9941, poste 607
activites@ydesfemmesmtl.org

- Activités physiques
- Activités familiales (gratuit)
- Bien-être
- Développement des compétences
- Arts et créativité
- Frais applicables
- Gratuit

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

Heures d'ouverture :
Lundi au jeudi
de 10 h à 13h et de 14h à 18h

Pour plus d'information:
ydesfemmesmtl.org
facebook.com/YWCA.Montreal

ACTIVITÉS AU Y DES FEMMES DE MONTRÉAL!

Description détaillée des activités - Hiver/Printemps 2018*

Inscriptions à compter du 22 janvier 2018 (semaine d'essai : 29 janv au 2 fév)



MODALITÉS ET COÛTS D'INSCRIPTION: L'inscription aux activités est obligatoire et se fait en personne au Y des femmes, du lundi au jeudi, entre 10h et 13h ou entre 14h et 18h. **Le coût est de 30\$ pour la session Hiver/Printemps ; maximum 3 activités au choix.** Certaines activités sont gratuites (voir le tableau ici-bas). Les cours de Zumba et de Groove ont un frais supplémentaire de 10\$ par session. Aucun remboursement après la semaine d'essai. L'abonnement donne droit à 10 % de rabais chez Fringues, la boutique-friperie du Y des femmes. Merci de nous aviser si vous avez besoin de gardiennage ; nous tenterons de vous accommoder dans la mesure du possible. Prière de lire les politiques et modalités détaillées sur notre site web : ydesfemmesmtl.org

ACTIVITÉS	DATES	JOUR	HEURE	LOCAL	DESCRIPTION	MODALITÉS
ACTIVITÉS SPORTIVES						
Cardio Méli Mélo	29 janv au 30 avril	Lundi	16h à 17h	Salle Holden-Fisher	Le Cardio Méli Mélo est un mélange de Zumba, de Cardio-box et d'aérobic classique. Niveau : modéré.	Inscription obligatoire.
Zumba	31 janv au 2 mai	Mercredi	16h à 17h	Gymnase 3e étage	La Zumba est une activité de mise en forme alliant différents styles de danses, dans une chorégraphie rythmée. Niveau : modéré.	Abonnement + 10\$ Inscription obligatoire.
Zumba	1 ^{er} fév au 3 mai	Jeudi	11h30 à 12h30	Salle Holden-Fisher	La Zumba est une activité de mise en forme alliant différents styles de danses, dans une chorégraphie rythmée. Niveau : modéré.	Abonnement + 10\$ Inscription obligatoire.
GROOVE*	1 ^{er} fév au 3 mai	Jeudi	17h15 à 18h15	Studio 1	Danse libératrice aux mouvements simples intégrant esprit, corps, cœur et âme! Secouez vos plumes sans embarras ou timidité sur de la musique vibrante pour une expérience époustouflante! Tous niveaux.	Abonnement + 10\$ Inscription obligatoire.
ACTIVITÉS FAMILIALES (gratuit)						
Groupe de soutien à la parentalité	22 janv au 11 juin *sauf 2 avril	Lundi	12h à 14h	Salle Holden-Fisher	Groupe favorisant le développement de compétences parentales positives offert aux mères arabophones avec enfants âgés de 0 à 8 ans résidant dans le secteur Peter-McGill (Ville-Marie). Service de garde inclus.	Gratuit. Info: 514-866-9941, #209 En arabe.
Jeux de motricité (2-4 ans)	15 janv au 11 juin*	Lundi	10h à 11h30	Salle Holden-Fisher	Série d'activités visant le développement moteur d'enfants entre 2 et 4 ans avec la participation des parents. *Pas d'activité le 5 mars.	Gratuit. Info: 514-866-9941, #431
Rendez-vous des parents	En continu	Mardi	10h à 12h	Salon d'accueil	Rencontre pour parents et futurs parents où obtenir une foule de renseignements concernant les ressources et services du quartier.	Gratuit. Info: 514-866-9941, #431
Groupe Parent-Enfant (0-2 ans)	10 janv au 16 mai *sauf 7 mars	Mercredi	10h à 12h	Studio 4	Activités visant la stimulation d'enfants 0-2 ans. Partagez avec votre enfant des moments de musique et de jeux. Causeries pour les parents animées par des professionnel(le)s en collaboration avec le CLSC Métro.	Gratuit. Collation offerte. Info: 514-866-9941, #431
BIEN-ÊTRE						
Yoga	29 janv au 30 avril	Lundi	18h à 19h	Studio 1	Le yoga Hatha favorise le bien-être mental, émotionnel, physique et spirituel en combinant méditation, respiration, mouvements et postures connectant le corps et l'esprit. Tous niveaux, besoins et âges.	Inscription obligatoire. Offert en anglais.
Yoga	30 janv au 1 ^{er} mai	Mardi	17h à 18h15	Studio 1	Séances de mise en forme tout en douceur visant l'exploration de soi et l'épanouissement à travers des exercices de méditation, de visualisation, de respiration et de mouvements posturaux. Niveau : Doux-modéré.	Inscription obligatoire.
Yoga - mobilité réduite	30 janv au 1 ^{er} mai	Mardi	18h30 à 19h30	Studio 1	Yoga adapté pour personnes à mobilité réduite.	Inscription obligatoire.
Yoga	31 janv au 2 mai	Mercredi	12h à 13h	Studio 1	Séances de mise en forme tout en douceur visant l'exploration de soi et l'épanouissement à travers des exercices de méditation, de visualisation, de respiration et de mouvements posturaux. Niveau : Doux-modéré.	Inscription obligatoire.
Méditation	31 janv au 2 mai	Mercredi	13h15 à 14h	Salle Holden-Fisher	Introduction à la méditation incluant des étirements et techniques de respiration tirées du yoga. Convient à tous âges et conditions physiques.	Inscription obligatoire.
Café-rencontre & jeux de société	1 ^{er} fév au 3 mai	Jeudi	13h30 à 16h	Salon d'accueil	Un lieu de rencontre propice à l'échange, l'entraide et l'écoute dans une ambiance amicale et détendue, sans oublier le plaisir de jouer!	Gratuit. Café et matériel fournis.
DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES						
Initiation à l'informatique	31 janv au 7 mars	Mercredi	13h à 15h30	Studio 4	Apprendre à maîtriser différentes interfaces et la gestion de fichiers. Niveau : Débutant. Offert par La Puce, Ressource Informatique. Plus d'information ici-bas.	Inscription obligatoire.
Atelier de conversation en anglais	31 janv au 2 mai	Mercredi	18h à 19h30	Salle 409	Groupes de conversation encadrés par une animatrice visant la pratique d'une langue seconde dans un contexte formateur décontracté. Niveau : Intermédiaire.	Inscription obligatoire.
Atelier de conversation en français	1 ^{er} fév au 19 avril	Jeudi	18h30 à 20h	Salle 409	Groupes de conversation encadrés par une animatrice visant la pratique d'une langue seconde dans un contexte formateur décontracté. Niveau : Intermédiaire.	Inscription obligatoire.
ARTS ET CRÉATIVITÉ						
Ruche d'art	29 janv au 30 avril	Lundi	13h30 à 16h	Salon d'accueil	Espace sécuritaire visant à rendre l'art et l'expression créative plus accessible dans le respect et une ambiance chaleureuse et communautaire pour toutes.	Gratuit. Matériel et collation fournis.
Création de cartes de voeux	30 janv au 1 ^{er} mai (aux 2 semaines)	Mardi	13h30 à 16h	Salon d'accueil	Vous cherchez à mettre en pratique vos talents créatifs? Nous cherchons des bénévoles pour créer des cartes de souhaits destinées à nos partenaires, bénévoles et participantes!	Gratuit. Inscription comme bénévole obligatoire.
Expression créative	9 janv au 10 avril	Mardi	18h à 20h	Salle d'art	Ateliers d'éducation à l'art communautaire animés par des étudiantes en Art Education de l'Université Concordia. Cette activité permet de découvrir divers médiums artistiques et d'expression de soi.	Inscription obligatoire. Matériel fourni.
Femmes fabuleuses	18 janv au 8 mars	Jeudi	13h30 à 16h30	Salle d'art	Cours de dessin et de peinture. Tous niveaux. Matériel non inclus.	105\$ + matériel Inscription obligatoire: 514-866-9941, # 205

*Les horaires et activités sont sujets à changement sans préavis.

INITIATION À L'INFORMATIQUE

Les cours d'initiation à l'informatique sont offerts gracieusement par La Puce, Ressource informatique. www.puce.qc.ca

Thèmes abordés: Fonctions de base (clavier, souris, bureau, fenêtres), exploration du disque dur et des fichiers, gestion des fichiers et dossiers, utilisation d'une clé USB, navigation et recherche sur internet, cybersécurité et cybercomportements. Outils pédagogiques et exercices inclus.



CUISINE COLLECTIVE

Séances de cuisine en groupe visant le partage, l'échange et la découverte de saveurs d'ici et d'ailleurs. Présence obligatoire aux deux rencontres (planification du menu et préparation des plats). Apportez vos propres récipients pour rapporter la nourriture à la maison. Les participantes partagent le coût du repas préparé (maximum 5\$). Inscription obligatoire : 514-866-9941, poste 607. **Planification des menus:** Les jeudis 8 fév et 22 mars, de 11h à 12h, salle 409. **Préparation des plats:** Les mercredis 14 fév et 28 mars, de 13h30 à 16h30, cuisine du 4e étage.

INFORMATION JURIDIQUE (inscriptions : 514-866-9941, poste 293)

- Atelier sur la **violence économique**, par Option Consommateur, le mardi 6 février à 13h30.

- Séance d'info «**Droit de la famille : Conjoint de fait, garde d'enfants et pensions alimentaires**», par Juripop, jeudi 22 février de 13h à 15h30.

PROCHES AIDANTES

Le programme Soutien aux proches aidantes offre des services d'aide et des activités de loisirs adaptés aux besoins des femmes proches aidantes d'ainé-es incluant le yoga, le reiki et divers ateliers de ressourcement. GRATUIT. Voir le **calendrier complet d'activités** sur notre site Internet : www.ydesfemmesmtl.org

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



Heures d'ouverture :
Lundi au jeudi
de 10h à 13h et de 14h à 18h

Pour plus d'information:
ydesfemmesmtl.org
facebook.com/YWCA.Montreal