

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!



Y DES FEMMES
MONTRÉAL



De nouvelles voies pour les femmes depuis 1875



PROGRAMMATION AUTOMNE 2015

5 OCTOBRE au 26 NOVEMBRE

INSCRIPTIONS : 28 septembre au 1er octobre 2015

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
AM		10h à 12h Atelier Santé & bien-être	10h à 12h Groupe Parent-Enfant 0-2 ans (gratuit)	10h à 12h Rendez-vous des parents (gratuit)
			10h à 12h Atelier sur le deuil	11h à 12h Cuisine collective 15 oct, 12 nov
MIDI	12h à 13h Viniyoga	12h à 12h45 Qi Gong	12h à 12h45 Méditation (anglais)	
PM	13h30 à 16h Cuisine collective 19 oct, 16 nov	13h à 15h Jeux & Cie (55 ans et +)	13h30 à 16h Pop-up : atelier d'art	
	16h à 17h Zumba			
SOIRÉE		17h à 18h Yoga		17h à 18h <i>GROOVE*</i>
	18h à 19h30 Atelier de conversation (français)	18h à 20h Expression créative	18h à 19h30 Cours d'informatique de base (anglais)	18h à 19h30 Atelier de conversation (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



Activities at the YWCA!

The YWCA Centre Multi invites women, girls and families to come and enjoy a wide range of low-cost activities in downtown Montreal!



FALL 2015 SCHEDULE

OCTOBER 5th to NOVEMBER 26th

REGISTRATION : September 28th to October 1st, 2015

FEES : \$10 per session plus \$5 per chosen activity

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
AM		10 am to 12 pm Health & Wellness (French)	10 am to 12 pm Parent-Child 0-2 Group (Free)	10 am to 12 pm Parent Time (Free)
			10 am to 12 pm Loss & Grieving (French)	11 am to 12 pm Community Kitchen Oct 15, Nov 12
NOON	12 pm to 1 pm Viniyoga	12 pm to 12:45 pm Qi Gong	12 pm to 12:45 pm Meditation	
PM	1:30 pm to 4 pm Community Kitchen Oct 19, Nov 16	1 pm to 3 pm Games & Co. (55 +)	1:30 pm to 4 pm Pop-Up Art Studio	
	4 pm to 5 pm Zumba			
EVENING		5 pm to 6 pm Yoga		5 pm to 6 pm <i>GROOVE*</i>
	6 pm to 7:30 pm Conversation Group (French)	6 pm to 8 pm Creative Expression	6 pm to 7:30 pm Basic Computer Skills (English)	6 pm to 7:30 pm Conversation Group (English)

Free drop-in centre for children
aged 18 months to 5 years old.

Registration required.

514-866-9941 #209 or
halte-garderie@ydesfemmesmtl.org

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

▲ PHYSICAL ACTIVITIES
▲ FAMILY ACTIVITIES (FREE)
▲ PERSONAL DEVELOPMENT
▲ SKILLS
▲ ART & CULTURE

