

# PÉRINATALITÉ

La définition des cours est disponible au [www.wcaquebec.qc.ca](http://www.wcaquebec.qc.ca)

## AQUAFORME PRÉNATAL

Durée 5 ou 10 semaines

AUTOMNE	14 septembre au 16 octobre 19 octobre au 20 novembre
HIVER	11 janvier au 12 février 15 février au 19 mars
JOUR, HEURE	Lundi : 14 h 30 à 15 h 30 Mercredi : 14 h 30 à 15 h 30 Mercredi : 20 h 15 à 21 h 15 Vendredi : 9 h à 10 h
COÛT	40 \$/5 semaines • 70 \$/10 semaines (taxes en sus)

## AQUAPOUSSETTE

Durée 10 semaines

AUTOMNE	15 septembre au 18 novembre
HIVER	12 janvier au 17 mars
JOUR, HEURE	Mardi : 14 h 30 à 15 h 30 Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30
COÛT	70 \$ (taxes en sus)
NOTE	Les enfants doivent avoir plus de 6 mois et peser entre 15 et 35 lbs.

## ATELIERS DE MASSAGE PARENT-ENFANT

Durée 4 semaines

AUTOMNE	6-13-20 et 27 octobre
HIVER	2-9-16 et 23 février
JOUR, HEURE	Mardi : 9 h 30 à 10 h 30
COÛT	90 \$ (taxes en sus)

NOUVEAUTÉ

## ESSAYEZ-LE UNE FOIS!

Atelier de massage Parent-Enfant

Heure : 11 h à 12 h Coût : 35 \$ la séance

Dates et thématiques :

- 7 novembre : enfant de 12 à 24 mois
- 14 novembre : enfant de 2 à 3 ans
- 21 novembre : enfant de 3 à 4 ans
- 28 novembre : enfant de 4 ans et plus

## POUSSETTE PLEIN AIR

Durée 10 semaines

AUTOMNE	16 septembre au 18 novembre
JOUR, HEURE	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30
COÛT	80 \$ (taxes en sus)



## PÉRINATALITÉ

### PRÉNATAL

Durée 10 semaines

AUTOMNE	16 septembre au 18 novembre
HIVER	13 janvier au 17 mars
JOUR, HEURE	Mercredi : 18 h à 21 h 15
COÛT	95 \$ (taxes en sus)
NOTE	2 h en salle, 1 h en piscine

### VARIATION-BÉBÉ

Durée 10 semaines

HIVER	13 janvier au 17 mars
JOUR, HEURE	Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30
COÛT	80 \$ (taxes en sus)

### NOUVEAUTÉ

### YOGA PRÉNATAL

Durée 7 semaines

AUTOMNE	15 septembre au 29 octobre
	3 novembre au 17 décembre
HIVER	12 janvier au 25 février 2 mars au 15 avril
JOUR, HEURE	Mardi : 10 h à 11 h 30 Jeudi : 19 h à 20 h 30
COÛT	65 \$ (taxes en sus)

### NOUVEAUTÉ

### YOGA POSTNATAL

Durée 7 semaines

AUTOMNE	15 septembre au 27 octobre
	3 novembre au 15 décembre
HIVER	12 janvier au 23 février 2 mars au 13 avril
JOUR, HEURE	Mardi : 14 h à 15 h 30
COÛT	65 \$ (taxes en sus)
NOTE	Ce cours se déroule avec votre bébé qui doit avoir entre 3 et 8 mois.

## SANTÉ ET DÉTENTE

La définition des cours est disponible au [www.ywcaquebec.qc.ca](http://www.ywcaquebec.qc.ca)

### COMMUNICATION CONSCIENTE méthode Jacques Salomé

Durée 7 semaines

AUTOMNE	14 septembre au 31 octobre
	2 novembre au 19 décembre
HIVER	11 janvier au 27 février 1 <sup>er</sup> mars au 17 avril
JOUR, HEURE	Lundi : 13 h 30 à 15 h 30 (Niveau 1)    Samedi : 10 h à 12 h (Niveau 1) Mercredi : 13 h 30 à 15 h 30 (Niveau 2)
COÛT	70 \$ (taxes en sus)