

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

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 ^{er} 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)

SANTÉ ET DÉTENTE

GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE

Durée 10 semaines

AUTOMNE	15 septembre au 17 novembre
HIVER	12 janvier au 16 mars
JOUR, HEURE	Mardi : 14 h 30 à 15 h 30 (débutant) - 13 h 30 à 14 h 30 (avancé)
COÛT	90 \$ (taxes en sus)

MÉTHODE LEBED

Durée 7 semaines

AUTOMNE	14 septembre au 28 octobre 2 novembre au 16 décembre
HIVER	11 janvier au 24 février 1 ^{er} mars au 14 avril
JOUR, HEURE	Lundi : 17 h 30 à 19 h Mercredi : 13 h 30 à 15 h
COÛT	95 \$ (taxes en sus)
NOTE	Ce cours s'adresse aux femmes atteintes d'un cancer du sein. Nous ne refuserons à aucune femme l'accès à la Méthode Lebed en raison de difficultés financières. Toute demande d'aide financière devra être présentée à la directrice des Services à la clientèle.

MÉTHODE VITTOZ*

NOUVEAUTÉ

Un art de vivre au présent

Durée 10 semaines

AUTOMNE	15 septembre au 24 novembre (Relâche le 27 octobre)
HIVER	12 janvier au 16 mars
JOUR, HEURE	Mardi : 18 h à 19 h 30
COÛT	100 \$ (taxes en sus)
NOTE	La Méthode Vittoz fait découvrir l'importance des cinq sens dans l'équilibre de la vie. Cette méthode permet une rééducation du système nerveux basée sur la respiration profonde à travers des exercices simples. L'apprentissage Vittoz aide à lâcher-prise pour se concentrer sur l'instant présent.

* Prévoir 10 \$ (payable au professeur) pour le livret et le matériel.

RELAXATION DYNAMIQUE

(1 fois par semaine)

Durée 7 semaines

AUTOMNE	16 septembre au 28 octobre 4 novembre au 16 décembre
HIVER	13 janvier au 24 février 3 mars au 14 avril
JOUR, HEURE	Mercredi : 18 h 30 à 19 h 30 Jeudi : 15 h à 16 h
COÛT	95 \$ (taxes en sus)



SANTÉ ET DÉTENTE

STOTT PILATES

(2 fois par semaine)

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 et jeudi : 19 h 30 à 20 h 30
COÛT	120 \$ (taxes en sus)

STOTT PILATES II

(2 fois par semaine)

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 et jeudi : 20 h 30 à 21 h 30
COÛT	120 \$ (taxes en sus)

PILATES PLUS

(1 fois par semaine)

Durée 7 semaines

AUTOMNE	14 septembre au 26 octobre
	2 novembre au 14 décembre
HIVER	11 janvier au 22 février
	1 ^{er} mars au 12 avril
JOUR, HEURE	Lundi : 19 h 30 à 20 h 45
COÛT	75 \$ (taxes en sus)
NOTE	Réservé aux personnes qui ont déjà suivi un cours de niveau 1.

TAI-CHI-CHUAN

(1 fois par semaine)

Durée 7 semaines

AUTOMNE	15 septembre au 31 octobre
	3 novembre au 19 décembre
HIVER	12 janvier au 27 février
	2 mars au 17 avril
JOUR, HEURE	Mardi : 17 h 30 à 18 h 30 (Débutant) Mardi : 18 h 30 à 19 h 30 (Intermédiaire avancé) Samedi : 11 h à 12 h (Pour tous)
COÛT	80 \$ (taxes en sus)

SESSION NOUVEAUTÉ INDICATEUR MBTI

En collaboration avec
l'Institut de la famille

Pour vous aider à :

- **Reconnaître vos forces personnelles**
- **Améliorer vos relations avec votre conjoint, vos enfants, votre famille, vos amis**
- **Gérer les conflits**
- **Bonifier le rendement au travail**

Durée : 4 semaines

Coût : 100 \$ (taxes en sus)

Jour, heure :

Mercredi 7-14-21 et 28 octobre
Mercredi 3-10-17 et 24 février
de 18 h 30 à 20 h 30