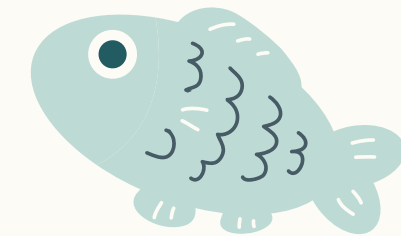


Calendrier des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10:00						
11:00	Yoga Adapté 10H30 - 11h45 <i>Femmes enceintes</i>	Yoga Adapté 10H30 - 11h45 <i>Femmes enceintes</i>	Yoga Adapté 10H30 - 11h45 <i>Femmes enceintes</i>		Yoga Adapté 10H30 - 11h45 <i>Femmes enceintes</i>	Atelier PNL* 10H30 - 11h45 <i>Sur contribution</i>
12:00						<i>*1 samedi sur deux vérifiez les dates</i>
13:00						
14:00	Cercle de femmes 13H00 - 15h					
15:00						
16:00	Yin Yoga 16H00 - 17h15					
17:00				Yin Yoga* 16H00 - 17h15	Yin Yoga 16H00 - 17h15	
18:00						
19:00				Yin Yoga* 18H00 - 19h15		
20:00						Cercle de femmes* 18H00 - 20h
21:00				<i>*1 jeudi sur deux vérifiez les dates</i>	<i>*2 vendredis par mois, vérifiez les dates</i>	



Notes importantes

Cours de Yoga

Nous vous suggérons d'**apporter votre propre matériel** pour les cours de yoga. Vous pouvez laisser votre matériel dans la salle.

Les cours de yoga sont ouverts à toutes et à tous.

Les cours de yoga adaptés sont plus spécifiquement adressés à la femme enceinte.

Atelier PNL

Nous vous offrons la possibilité de découvrir la PNL dans le cadre d'une démarche d'accompagnement à la naissance avec **2 ateliers gratuits par mois**. Ces ateliers sont offerts sur contribution volontaire. Tous les profits sont redonnés à l'organisme YWCA Québec.

Cercles de femmes

Des moments de partages entre femmes qui abordent différents thèmes autour de la féminité, de la maternité & de la grossesse.

