

### YOGA

(Contribution volontaire de 15\$)  
Postures de Yoga, méditation et exercices corporels pour favoriser le bien-être. Apportez votre tapis!  
Les mardis, de 18h à 19h,  
Du 11 avril au 30 mai.

### BIODANZA

(Contribution volontaire de 15\$)  
Mise en mouvement, expression et développement par divers exercices et danses.  
Les mardis, de 19h30 à 21h,  
Du 11 avril au 30 mai.

### AYURVEDA

(Frais matériels, 10\$)  
Auto-massage (tête et visage), respiration, méditation et discussions sur la gestion du stress.  
Les jeudis, de 18h30 à 20h,  
Du 13 avril au 1<sup>er</sup> juin.

### PARLE-PARLE MARCHÉ-MARCHÉ

(Gratuit)  
Marche santé pour pratiquer le français ou l'anglais, pour socialiser, pour découvrir la ville! Beau temps mauvais temps! Départ au Centre des femmes. Bienvenue aux enfants!  
Dates à venir.

### CLUB DE TRICOT

(Gratuit)  
Apportez vos aiguilles et votre laine pour tricoter avec d'autres femmes!  
Les vendredis, de 13h à 15h.

### MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL

(Gratuit)  
Visite d'expositions et atelier créatif.  
Jeudi 20 avril, de 13h à 16h: Les grandes civilisations  
Jeudi 25 mai, de 13h à 15h: Chagall

### LA CIGOGNERIE

(Gratuit)  
Rencontres pour futures et nouvelles mères d'enfants âgés de 0 à 3 ans.  
Les mercredis, aux deux semaines, de 10h à 12h.

### CUISINE COLLECTIVE

(5\$)  
Venez cuisiner en groupe des petits plats variés d'ici et d'ailleurs. Économique, nutritif et pour toute la famille!  
Contactez-nous pour connaître l'horaire.

### SOUPE DU MOIS

(Contribution volontaire)  
Un jeudi par mois, de 12h à 13h.  
Jeudis 23 mars, 27 avril et 25 mai.

### CAFÉ-RENCONTRE\*

Pour favoriser l'intégration des nouvelles arrivantes.  
Les jeudis aux deux semaines, de 13h à 16h:  
13 avril : Éducation sexuelle des enfants  
27 avril : Relations intergénérationnelles  
11 mai : Les femmes et les produits de consommation  
25 mai : Droits et libertés de la personne  
8 juin : Sécurité des femmes  
22 juin : Mœurs et coutumes des autochtones

\*GRATUIT ET SUBVENTIONNÉ PAR:

Immigration,  
Diversité  
et Inclusion

Québec 

### ACTIVITÉS THÉMATIQUES

Souper et soirée du Maghreb: 19 mai.

## INFORMATIQUE

### INITIATION INFORMATIQUE ET INTERNET

(60\$)  
Les mardis, de 18h à 21h,  
Du 4 avril au 9 mai.

### MICROSOFT POWERPOINT 2010

(45\$)  
Les jeudis, de 18h à 21h.  
Du 9 au 23 mars.

### MICROSOFT WORD 2010

(90\$)  
Les mardis, de 18h à 21h,  
Du 21 mars au 25 avril.

### MICROSOFT EXCEL 2010

(90\$)  
Les jeudis, de 18h à 21h,  
Du 4 mai au 8 juin.

#### INSCRIPTION NÉCESSAIRE:

En personne ou par téléphone au **(514) 842-4780**.

ARGENT COMPTANT SEULEMENT.

Le Centre des femmes de Montréal se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant et remboursera le montant en totalité. Sur toute demande de remboursement, par désistement, des frais d'administration de 10% en plus du coût des cours déjà suivis seront retenus.

**COURS D'ANGLAIS**

(90\$, 42h de cours)

Niveaux débutant ou intermédiaire:

Les mardis et jeudis, de 18h à 21h,

Du 18 avril au 1<sup>er</sup> juin.**CONVERSATION ANGLAISE**

(Gratuit)

Niveaux multiples:

Les mardis et jeudis, de 18h à 20h

Du 21 mars au 13 avril ou

Du 6 au 22 juin.

**CONVERSATION FRANÇAISE**

(Gratuit)

Niveaux multiples:

Les mardis, de 18h à 20h,

Jusqu'au 4 mai.

**FRANCISATION\***

(Pour femmes immigrantes)

Offert à temps partiel sur 11 semaines (132h)

Du 3 avril au 14 juin:

FIA 412-2 (avancé, 2e partie)

Du lundi au mercredi, de 9h à 13h)

FIA 212-1 (intermédiaire, 1<sup>ère</sup> partie)

Du lundi au mercredi, de 13h à 17h)

**INSCRIPTIONS SUR RENDEZ-VOUS**

\*GRATUIT ET SUBVENTIONNÉ PAR:

*Immigration,  
Diversité  
et Inclusion***Québec** 

Écoute, information et référence.

Activités de soutien aux nouvelles arrivantes.

Information légale sur rendez-vous.

Cuisine collective.

Aide alimentaire et vestimentaire.

Service d'aide aux nouvelles et futures mères.

Programme d'intervention mère - enfant (0-5 ans).

Programme pour les femmes autochtones.

Groupe d'entraide pour les femmes  
ayant vécu l'inceste.Accompagnement à la cour de femmes  
ayant vécu de la violence conjugale.

Assermentation de documents.

Bénévolat.

**COURS ET ATELIERS****PRINTEMPS 2017****3585 RUE SAINT-URBAIN  
MONTRÉAL QC H2X 2N6  
514-842-4780**