

## Horaire des activités Hiver 2012

## Inscriptions en cours

514-750-3735

| <b>JOUR</b>     | <b>HORAIRE</b> | <b>ACTIVITÉS</b>  | <b>PROFESSEUR</b>                    |
|-----------------|----------------|---|--------------------------------------|
| <u>Lundi</u>    | 10h30 à 12h00  | <a href="#">Jeux affectifs et développement du bébé</a> | Chrystele                            |
|                 | 15h00 à 16h15  | <a href="#">Gymnastique douce</a>                       | Josiane                              |
|                 | 19h00 à 21h00  | <a href="#">Cours prénataux</a>                         | <a href="#">Annie, Nadia, Audrey</a> |
| <u>Mardi</u>    | 9h45 à 11h00   | <a href="#">Zumba Portage</a>                           | <a href="#">Christelle</a>           |
|                 | 11h15 à 12h30  | <a href="#">Pilates Postnatal</a>                       | <a href="#">Christelle</a>           |
|                 | 15h00 à 16h30  | <a href="#">Ballon forme postnatal</a>                  | <a href="#">Danielle</a>             |
|                 | 18h00 à 19h30  | <a href="#">Ballon forme prénatal</a>                   | <a href="#">Danielle</a>             |
|                 | 19h30 à 21h00  | <a href="#">Ballon forme prénatal</a>                   | <a href="#">Danielle</a>             |
| <u>Mercredi</u> | 9h30 à 10h30   | <a href="#">Yoga Postnatal</a>                          | <a href="#">Marie-Daphné</a>         |
|                 | 10h45 à 12h00  | <a href="#">Yoga Prénatal</a>                           | <a href="#">Marie-Daphné</a>         |
|                 | 17h45 à 19h00  | <a href="#">Yoga fertilité</a>                          | <a href="#">Marie-Daphné</a>         |
|                 | 19h15 à 20h30  | <a href="#">Yoga Prénatal</a>                           | <a href="#">Marie-Daphné</a>         |
| <u>Jeudi</u>    | 9h30 à 10h45   | <a href="#">Pilates Postnatal</a>                       | <a href="#">Christelle</a>           |
|                 | 11h00 à 12h30  | <a href="#">Salsa Poratge</a>                           | <a href="#">Christelle</a>           |
|                 | 13h30 à 14h45  | <a href="#">Massage bébé et éveil du nourrisson</a>     | <a href="#">Annie et Christelle</a>  |
|                 | 18h00 à 19h15  | <a href="#">Baladi prénatal</a>                         | Maya                                 |
|                 | 19h30 à 21h00  | <a href="#">Cardio Prénatal</a>                         | Maya                                 |
| <u>Vendredi</u> | 11h45 à 13h00  | <a href="#">Zumba bedaine</a>                           | <a href="#">Christelle</a>           |
|                 | 13h00 à 15h00  | Vendredi mamans   | <a href="#">Voir l'horaire</a>       |

PROGRAMME DES ACTIVITÉS : SESSIONS HIVER 2012

Ateliers, conférences, activités:

[Rythmes parents-enfants](#) (percussions, éveil et danses latines pour les 3 à 5 ans)  
samedi matin, dates à venir

[Yoga Parent-enfant](#), 3 à 12 ans dates à venir

Cuisinez avec les enfants dates à venir

[Zoothérapie](#); ateliers de groupe sur les habiletés sociales pour enfants à besoins particuliers (28 janvier, 11 février, 25 février, 10 mars, 24 mars et 7 avril)

[Essentiel Naissance](#) (hypnose, 6-7 janvier)

[Ballon Forme en couple](#) 5 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai et 3 juin

[Souffle et voix](#) dates à venir

[Méthode Bonapace](#) sur rendez-vous

[Langage des signes](#), 13 avril de 9h30 à 11h30

Théâtre d'objets maman bébé, dates à venir

Conférence juridique en lien avec la naissance, dates à venir

Formation DR. Bernadette de Gasquet 25 février au 2 mars

CENTRE LA SOURCE EN SOI : 514-750-3735 1336, Beaubien Est  
Quartier Rosemont Petite-Patrie

[informations@lasourceensoi.com](mailto:informations@lasourceensoi.com) [www.massageprenatal.ca](http://www.massageprenatal.ca) [www.lasourceensoi.com](http://www.lasourceensoi.com)