

Les lundis ce printemps

Atelier de scrapbooking

☺ Avec Luisa Limone, maman formée en scrapbooking



► **Les lundis du 7 mai au 18 juin de 13h15 à 15h30 (sept rencontres)**

15 \$ payable à la réservation pour les 7 rencontres (outils fournis).

L'album, les papiers et les ornements sont à vos frais. • Répit offert et obligatoire. Vite, places limitées !

Voici l'occasion de mettre en valeur vos photos significatives par une présentation créative personnalisée. Place à la détente et à votre créativité !

Cours de danse prénatale

► **Gratuit**

☺ Avec Cécilia Broziak, diplômée en danse



Pour garder la forme pendant votre grossesse et préparer votre corps à l'accouchement. Voici une activité plaisante qui vous permettra de mieux accueillir bébé tout en développant votre bien-être physique et mental, votre endurance cardio-vasculaire, votre musculature ainsi qu'une plus grande flexibilité au niveau du bassin.

Condition d'inscription : grossesse à partir de 12 semaines, déclarée normale par votre médecin ou sage-femme (certificat d'autorisation médical souhaité)

Les lundis 5, 12, 19 Mars et 2 avril de 10h15 à 11h30 (À confirmer)

Activités du mardi

Séance de portage

5\$ la rencontre



► **Mardi 7 février**

► **Mardi 15 mai**

☺ Avec Amy Ma, intervenante à Mamasupial Montréal

Initiée ou non au portage, Amy répondra à vos questions sur le sujet et vous proposera d'essayer différents porte-bébé et écharpes. Apportez la vôtre si vous êtes équipée.

Femmes enceintes et papas bienvenus

Sortie Cabane à sucre Samedi 7 avril de 9h30 à 15h30

Pour passer un bon moment en famille à l'érablière « Au Sous Bois » située au Mont Saint-Grégoire.

Au programme : repas traditionnel à volonté, danse, tir sur la neige, promenade en forêt, promenades en carriole, fermette et parc d'amusement pour enfants.



Rassemblement pour le départ prévu à 9h30 à Entre-Mamans et retour au centre vers 15h30.

Réservation seulement sur paiement en argent comptant des frais (pourboire aux tables non inclus).

Le menu traditionnel comporte de la viande de porc.

Adultes (16 ans et plus)	15\$
Adolescents 13 à 15 ans	10\$
Enfants de 9 à 12 ans	7\$
Enfants de 4 à 8 ans	6\$
Enfants de 0 à 3 ans	gratuit

Pas de remboursement en cas d'annulation de votre part après cette date.
Sortie maintenue en cas de pluie.

Réservation acceptée jusqu'au lundi 1^{er} avril

