

CALENDRIER D'ATELIERS EN SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE AUTOMNE 2010

HEALTH & FITNESS WORKSHOP CALENDAR FALL 2010

Mois	jour/day	Ateliers/Workshops	Heure/Time	Conférenciers/Presenters	Lieu/Location	Info
September 11	Saturday	\$\$ EmpowerSpeak	9:00-18:30	Ilene Bergelson	Y Centre-ville	on line: http://www.lifemoveshealth.com/shop/events.html#power
19 septembre	dimanche	Prendre soin de ses maux par la gymnastique holistique	13h à 16h	Lucie Tétreault	Y Guy-Favreau	514-845-4277 *3225
September 21	Tuesday	Improve client performance through brain stimulating movements	18:30-21:30	Mat Boulé Fady Rayes	Y West Island	514-630-9864 *5260
Sept. 25+26	Sat/Sun.	\$\$ Yoga Fit Level 1	8:00-18:00		Y Centre-ville	1-888-786-3111 *222
16 octobre	samedi	L'hydratation dans les sports	14h à 17h	Nathalie Lacombe	Y Hochelaga-Maisonneuve	514-255-4651 *2226
October 17	Sunday	Athletic Stretch	13:00-16:00	Tania Daianska	Y Pointe-Saint-Charles	514-935-4711 *228
Oct.18-Nov. 29	Monday	\$\$ Fundamentals of Joint Biomechanics (21 hours)	18:30-21:30	Mat Boulé Fady Rayes	Y West Island	514-630-9868 *5260
23 octobre	samedi	Budokon	13h30 à 16h30	Emmanuel Bangué	Y Cartierville	514-313-1111 *4067
24 octobre	dimanche	Intro. à la danse House et la façon de l'utiliser dans vos cours	13h à 16h	Anne-Christine Gallin	Y du Parc	514-271-9622 *4215
November 14	Sunday	\$\$ BOSU Fundamentals	11:00-16:00	Ginette Bourque	Y Centre-ville	514-849-8393 *745
November 14	Sunday	\$\$ Get the Edge on Energy Systems: The Science of Interval Training for indoor cycle	13:00-16:00	Louise Malone	Y West Island	514-630-9864 *5260
November 21	Sunday	Individual Training step by step	13:00-16:00	Michael Wright Miles Krol	Y Notre-Dame-de-Grâce	514-486-3273 *231
November 28	Sunday	Expressing what you sense - Creative Visualization through Nia's 9 movement forms	13:00-16:00	Felicia Shulman	Y Westmount	514-931-6770 *227
9 décembre	jeudi	L'activité physique chez la femme enceinte et en post-partum	18h à 21h	Luce Boulianne	Y Hochelaga-Maisonneuve	514-255-3495 *2243
December 18	Saturday	Aqua Boot Camp	10:00-13:00	Karl Notargiovani	Y Cartierville	514-313-1111 *4067

\$\$ des frais supplémentaires seront exigés/Additional fees will apply