



1950 rue Grand Trunk, 2<sup>e</sup> étage, local 110  
514-933-2507  
madameprendconge.com

## Descriptions des activités MPC – Automne 2026

### **INSCRIPTIONS : MERCREDI 9 SEPTEMBRE - 9H30 À 15H SUR PLACE**

Pour les personnes souhaitant s'inscrire **par téléphone ou par courriel**, nous prendrons les messages **JEUDI 10 SEPTEMBRE**, à partir de 9h30

\* Ces cours sont pour **tous les niveaux** et les **places sont limitées** \*

\*\* Appelez-nous au 514-933-2507, ou écrivez-nous à [info@madameprendconge.com](mailto:info@madameprendconge.com) pour motiver votre absence. **Après 2 absences non-motivées**, vous serez retirée de la liste pour laisser la place aux personnes sur la liste d'attente \*\*

### **Important!**

Cette année, **certaines activités sont payantes** (voir descriptif ci-dessous).

Le paiement se fait en **CASH SEULEMENT**.

Possibilité de **payer en UNE FOIS** (la journée d'inscription, le 9 septembre)  
ou en **DEUX FOIS** (le 9 septembre et le 5 octobre).

En cas d'absences (motivées ou non) ou de désistement, **aucun remboursement** ne sera fait.  
Si vous intégrez une activité en cours de session, **aucune réduction** ne sera faite sur le prix des activités.

**La carte de membre reste gratuite et obligatoire** (pour s'inscrire aux activités).

**Les billets STM ne seront plus distribués, sauf pour les manifestations.**

### **LES HORAIRES DE L'ACCUEIL :**

**Lundi : 12h30 – 15h30**

**Mardi au jeudi : 9h30 – 15h30**



## **Activités hebdomadaires**

### **YOGA**

- Lundi, 9h30 à 10h30, dans salle 145 (en face du centre, dans le même bâtiment)
- **Le centre sera fermé en matinée, car l'équipe est en réunion. Pensez à amener votre gourde, car il ne sera pas possible d'entrer à l'accueil pour prendre de l'eau.**
- Combinaison de postures physiques, de techniques de respiration et de la méditation pour unir le corps et l'esprit. On vise à réduire le stress, à améliorer la souplesse et à renforcer la force physique, tout en favorisant le bien-être mental et la paix intérieure.
- Amenez une gourde, des vêtements de sport et un tapis de yoga si vous en avez un.
- 5\$ (la session)

### **COMITÉ VISIBILITÉ**

- Lundi, 13h à 15h30, à l'accueil du centre.
- Venez contribuer à la visibilité de votre centre de femmes. Nous allons coller des flyers sur tous les poteaux et espaces d'affichage de la Pointe, mais aussi dans les autres organismes ou entreprises. Vous êtes à mobilité réduite ou vous n'aimez pas marcher ? Pas de soucis ! Nous avons toujours besoin de votre aide pour faire du découpage ou pour faire de l'affichage dans Maison Saint-Charles. Tout le monde est la bienvenue !
- Gratuit

### **SOINS SOMATIQUE**

- **À partir du 22 septembre**
- Les mardis matin de 9h30 à 12h – **1 semaine sur 2**
- Des séances individuelles de 45 minutes, avec Hind.
- La somatique est une approche qui te donne des outils pour mieux gérer ton stress grâce à l'intelligence du corps. Quand ton système nerveux est bloqué dans un de ces modes de survie: combattre, fuir ou figer, la somatique apporte des nouveaux chemins pour t'apaiser. Ce sont 6 séances individuelles de 45 minutes à chaque deux semaines.
- 10\$ la session

### **LES MARDIS DISCUSSIONS**

- Mardi à 13h30, du 6 octobre au 1er décembre
- Discussions sur l'actualité et de tout autre sujet qui nous habite. Une belle occasion de poser des questions, de partager son vécu et d'apprendre dans le plaisir.



- Offert par Justine, Naïké et des intervenantes externes.
- Gratuit

### ATELIER MAMAN/BÉBÉ

- Mercredis du mois d'octobre, 10h à 11h15
- 4 cours : 7 octobre, 14 octobre, 21 octobre et 28 octobre
- Les activités mamans-bébés sont proposées à toutes les femmes de Pointe Saint-Charles ayant un enfant âgé de 3-18 mois. Ces séances sont un espace de rencontre pour les mères, leur permettant de réaliser des activités de loisir adaptées aux besoins de leurs enfants, mais aussi d'échanger sur différents sujets liés à la maternité (changements d'humeur, charge mentale, etc). Au menu cet automne : une sortie extérieure parc et poussette, un bricolage, une discussion animée ainsi qu'une matinée d'Halloween!
- Offerts par Justine.
- Gratuit

### PILATES

- Jeudi, 10h à 11h15
- Exercices de mobilité, de renforcements et d'étirements pour améliorer la santé du dos, tout en douceur
- Notez bien que **si vous avez des limitations physiques avec des contre-indications ou des blessures importantes, il est préférable d'avoir un suivi avec un entraîneur privé. Nous vous suggérons de valider avec votre médecin que vous êtes en mesure de suivre des cours de groupe.**
- Offert par Hind.
- 5\$ (la session)

### AQUAFORME

- Vendredi, de 9h30 à 10h30, à la Piscine Saint-Charles (rue Hibernia).
- Du 2 octobre au 4 décembre 2026.
- Combinaison d'exercices avec des mouvements dans l'eau : musculation et cardio
- Voici quelques règles à suivre pour celles qui sont inscrites à l'Aquaforme par respect pour les autres participantes ainsi que pour l'instructeur qui donne le cours :
  1. Aucun retard n'est permis, le cours débute à 9h30 DANS L'EAU. Celles qui arrivent après cette heure-là se verront refuser l'accès à la piscine.
  2. Si vous n'êtes pas disponible pour suivre le cours jusqu'à la fin à cause de conflits d'horaires, de manière répétée, laissez votre place à des participantes qui peuvent profiter du cours AU COMPLET.



3. Le placotage est interdit. Ça dérange les autres participantes ainsi que l'instructeur.

Merci de votre compréhension

- 10\$ (la session)

## **Activités spéciales**

### **MANIFESTATION - LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE!**

- à Trois-Rivières
- Le **15 septembre**
- ***Horaires et détails à venir***
- Les actions des organismes communautaires continuent! On est à boutte de manger des croûtes et que le gouvernement continue de sous-financer nos organismes. **Rejoignez-nous et battez-vous pour garder vos organismes préférés ouverts! Sans financement, pas de travailleuse, pas de service et donc, fermeture des organismes. Cela nous concerne toutes et tous!**
- Des bus partiront de la Pointe, alors inscrivez-vous avec nous.
- L'accueil du centre sera fermé ce jour-là.
- Gratuit

### **ATELIER D'ÉCRITURE**

- "Réécrire le traditionnel", avec *Germaine*.
- Le **16 septembre**, de **10h à 12h**
- *Germaine* est un projet musical résolument féministe ancrant sa pratique dans les chansons traditionnelles. Le projet est né d'une envie de se voir représenté.e en tant que femmes et personnes des minorités de genre dans les textes des chansons traditionnelles. Nous vous proposerons différents textes de chansons traditionnelles et nous discuterons en groupe des thématiques de celles-ci. Nous connaissons notre point de vue sur ces chansons, mais nous sommes curieuses d'avoir des points de vue différents des nôtres sur celles-ci! Nous ferons ensuite un exercice de réécriture en petites équipes, où nous vous guiderons pour que ces chansons vous interpellent plus ou de manière différente. Finalement, nous vous proposerons une courte prestation acoustique avec les membres de *Germaine* présentes!
- Gratuit



## POTLUCK

- Le **25 octobre** (Halloween) à **12h**
- Le **18 novembre** (sur le thème du brunch) à 11h30
- Se rassembler autour d'un repas et partager un beau moment ensemble
- Chaque femme amène un petit quelque chose à manger ou à boire. L'accent est mis sur le partage. Chacune apporte à hauteur de ce qu'elle peut et personne ne sera laissé sans manger (même si elle n'amène rien). Mais, si personne n'apporte rien, le centre ne fournira pas le repas.
- [Gratuit](#)

## COMITÉ BANDEROLE MPC

- **Prochaine rencontre le 29 septembre, à 13h30.**
- Madame Prend Congé à un nouveau logo (que vous avez choisi). Alors pour suivre cette vague de nouveautés, nous avons besoin d'une nouvelle banderole avec ce nouveau logo, pour nos activités extérieures et manifestations.
- Le projet a commencé, mais nous avons toujours besoin d'aide 😊
- Avec Naïké.
- [Gratuit](#)

## ATELIER CRÉATIF

- Le mercredi 11 novembre
- À 10h30
- Amenez votre lunch si vous voulez manger avec nous après l'activité.
- Venez créer une œuvre collective, que nous irons offrir à un commerce du quartier, qui est aussi l'un de nos généreux donateurs depuis plusieurs années.
- N'hésitez pas à apporter votre belle créativité avec vous 😊
- Avec Naïké.
- [Gratuit](#)

## ATELIER CONFECTION DE CARTES DE NOËL

- Mardi 8 décembre, à 13h30.
- Venez confectionner des cartes de vœux pour les fêtes de fin d'année, autour d'un bon chocolat chaud.
- Avec Justine.
- [Gratuit](#)



### APRÈS MIDI FILM DE NOËL

- Mardi 15 décembre
- À 13h30
- Le film n'a pas encore été choisi, mais nous pouvons vous assurer que ce sera un film de Noël.
- Gratuit

### REPAS DES FÊTES

- Mercredi 16 décembre
- 12h à 15h
- Rejoignez-nous pour le repas des fêtes annuel. Ce repas sera **un grand potluck!** Chaque participante amène un plat que nous pourrions toutes déguster. Un super dîner partagé!
- Lieu à confirmer
- Gratuit

### Horaires de l'accueil

- > Lundi : **12h30 à 15h30** (l'équipe est en réunion d'équipe en matinée)
- > Mardi au Jeudi : **9h30 à 15h30**
- > Vendredi : **Fermé** (l'équipe fera de la gestion administrative sur ces heures-là)

### Horaires de la friperie

- > Lundi : **12h à 17h**
- > Mardi au Vendredi : **11h à 17h**