



Programme en périnatalité

Pour les parents d'enfants
de moins de 2 ans

RENCONTRES AVEC UNE
ACCOMPAGNANTE À LA NAISSANCE
(DOULA)

Avec rendez-vous
Grossesse, préparation à
l'accouchement, allaitement,
portage, sommeil du bébé...et plus
encore

Prenez un moment pour en parler,
en toute confiance et sans
jugement.

MASSAGE POUR BÉBÉ
30 avril, 7, 14, 21, 28 mai
à 13 h 15

ATELIER ARTISTIQUE
13 mai à 13 h

ÉVEIL MUSICAL
27 mai à 13 h 15

CLUB DE MARCHE
Bien-être et remise en forme
Les mardis 28 avril, 5, 12, 19, 26 mai
à 13 h 30

INSCRIPTION

A partir du 2 septembre, en continu tout
au long de l'année

9 h à 12 h

13 h à 16 h

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE : 12 \$
PAIEMENT = CONFIRMATION DE LA
PLACE

PLACES LIMITÉES
PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI

HEURES D'OUVERTURE:
LUNDI AU JEUDI: DE 8 H 30 À 16 H 30
FERMÉ DE 12 H À 12 H 45
VENDREDI: DE 8 H 30 À 12 H

715, Rue Chatham
Montréal (Québec)
H3J 1Z3

514 937-5876
info@amitiesoleil.org
amitiesoleil.org



PRINTEMPS 2026

Début des activités: 7 avril



amitiesoleil.org



Facebook



Instagram

SOUTIEN AUX
FAMILLES
Avec rendez-vous

Parents/Adultes

Enfants

1 mois - 2 ans / 2-5 ans

Enfants d'âge scolaire

6-12 ans

Lundi

COUTURE 1 & 2 12\$ / session
9h à 11h45
13h à 15h30
FRANÇAIS 2
9h à 11h45

ATELIER PARENTS-ENFANTS
9h à 11h45
HALTE-GARDERIE
9h à 11h45
13h à 15h30

AIDE AUX DEVOIRS
6 à 12 ans
15h à 18h

Mardi

FRANÇAIS 1
9h à 11h45

ÉDUC'AMUSE HALTE-GARDERIE
Stimulation 9h à 11h45
précoce 2 à 5 ans
9h à 11h45

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE
Parents - Enfants
15h à 18h

Mercredi

FRANÇAIS 1
PEINTURE 12\$ / session
9h à 11h45
POT LUCK Gratuit
À l'occasion des événements spéciaux

HALTE-GARDERIE
9h à 11h45
ATELIER PARENTS-ENFANTS
13h à 15h45
CONTACT, LE PLAISIR DES LIVRES
8 avril, 20 mai, 3 juin

HÉLYS (6-11 ANS)
PROGRAMME DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ
Les mercredis 18, 25, mars et 1, 8, 15, 22, 29 avril, 6 mai de 13 h à 15 h

Jeudi

FRANÇAIS 2
9h à 11h45
SAINES HABITUDES DE VIE
Rencontres individuelles avec une infirmière retraitée
10h à 12h

ÉDUC'AMUSE
Stimulation précoce 2 à 5 ans
9h à 11h45
HALTE-GARDERIE
9h à 11h45
13h à 15h30

AIDE AUX DEVOIRS
6 à 12 ans
15h à 18h

Vendredi

Programme en Périnatalité
Pour les parents d'enfants de 0 à 2 ans
-Gratuit-
Consultez la dernière page du dépliant pour connaître les dates