

Créée pour les jeunes filles aux intérêts diversifiés, « *Déploie tes Elles* » est une série d'activités gratuites à laquelle on s'inscrit une fois, plus d'une fois ou toutes les fois, selon ses intérêts. Avec des intervenantes du quartier et des femmes inspirantes, expérimente en groupe les différentes façons de te déployer et de prendre ta place dans ton milieu.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE

Joins-toi à l'un des deux groupes qui expérimenteront pendant quatre semaines des ateliers de yoga, nutrition, basket-ball et entraînement fonctionnel au YMCA Cartierville au 11885, boulevard Laurentien.

Groupe 1:

Entraînement fonctionnel

Mardi 4 février, 16 h 30 à 17 h 30

Nutrition

Mardi 11 février, 16 h 30 à 17 h 30

📍 Maison des Jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

Entraînement basket-ball

Mardi 18 février, 16 h 30 à 18 h

Yoga

Mardi 25 février, 16 h 30 à 18 h

Groupe 2:

Entraînement fonctionnel

Mardi 10 mars, 16 h 30 à 17 h 30

Nutrition

Mardi 17 mars, 16 h 30 à 17 h 30

📍 Maison des Jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

Entraînement basket-ball

Mardi 24 mars, 16 h 30 à 18 h

Yoga

Mardi 31 mars, 16 h 30 à 18 h

LANCEMENT

Viens découvrir cette programmation-happening au féminin autour d'une bouffe et de quelques surprises et prends-toi en photo devant la paire d'ailes qui te représente le mieux.

Mercredi 29 janvier, 17 h à 19 h, YMCA Cartierville

📍 11885, boulevard Laurentien

CLÔTURE

Partage tes expériences avec les autres participantes et viens voir les œuvres et témoignages issus des différentes activités.

Mercredi 13 mai, 17 h à 19 h, YMCA Cartierville

📍 11885, boulevard Laurentien

PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR
[FACEBOOK.COM/DEPLOIE-TES-ELLES](https://facebook.com/deploie-tes-elles)

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES SUR
[DEPLOIE-TES-ELLES.EVENTBRITE.CA](https://deploie-tes-elles.eventbrite.ca)

*Des expériences surprises s'ajouteront
au fil du projet... Reste à l'affût
sur nos médias sociaux!*



Dis-moi qui tu es



*Déploie
tes Elles*

Girl Power



Métiers non-traditionn'Elles



Activités physiques et bien-être



Découvre cinq
thématiques et **plus
de 20 expériences
gratuites** déployées
pour la première
fois dans Bordeaux-
Cartierville, pensées
pour les filles
de 12 à 25 ans.

Visu'Elles



DU 29 JANVIER
AU 13 MAI 2020

GIRL POWER

Des sorties de filles inusitées où on aborde notre rapport à nous-mêmes et aux autres en tant que filles.

Soirée film : La féminité, c'est quoi?

Vendredi 31 janvier, 17 h 30 à 20 h
📍 Maison des Jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

Souper-discussion sur l'amour

Jeudi 13 février, 17 h 30 à 20 h
📍 Maison des Jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

Spectacle de danse contemporaine

Vendredi 28 février, 17 h à 22 h
📍 Théâtre Maisonneuve
Rendez-vous au métro Côte-Vertu

Lancer de haches

Vendredi 6 mars, 17 h à 20 h
📍 Maniax
Rendez-vous au Métro Côte-Vertu

Ciné-discussion

Vendredi 20 mars, 17 h à 20 h
📍 Cinéma
Rendez-vous au Métro Côte-Vertu

Pièce de théâtre Lysis

Vendredi 1 mai, 17 h 30 à 22 h
📍 Théâtre du Nouveau Monde
Rendez-vous au Métro Côte-Vertu

METIERS NON-TRADITIONNELLES

Trois occasions d'explorer des métiers surprenants et différentes voies qui s'offrent à toi sur le marché du travail, avec des intervenants et des invités.

Salon des métiers non-traditionnels

Jeudi 12 mars, 11 h 30 à 13 h
📍 l'École Évangéline
11845, boulevard de l'Acadie

Labo CV

Mercredi 18 mars, 17 h à 19 h
📍 Carrefour Jeunesse-emploi Ahuntsic-Bordeaux-Cartierville
10794, rue Lajeunesse

Atelier d'exploration des emplois non-traditionnels avec Action Travail Femme

Mercredi 25 mars, 17 h à 19 h
📍 Carrefour Jeunesse-emploi Ahuntsic-Bordeaux-Cartierville
10794, rue Lajeunesse

VISU'ELLES

Une série d'ateliers accompagnée par l'artiste Marianne Charlebois pour explorer ton potentiel créatif et découvrir les arts visuels.

Les mercredis 19 février, 26 février, 4 mars, 11 mars, 18 mars, 25 mars, 1 avril et 8 avril
17 h à 19 h
📍 Maison des jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

DIS-MOI QUI TU ES

Des discussions avec des femmes inspirantes qui prennent la parole de différentes façons, la production de balados où tu peux prendre la parole à ton tour et des ateliers portant sur le bénévolat et le parcours de femmes qui travaillent sur le terrain.

Dis-moi qui tu es - Ruba Gazhal et Soraya Elbekkali

Jeudi 27 février, 16 h 30 à 18 h 30
📍 Maison des jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

Dis-moi qui tu es - Ericka Alneus

Jeudi 12 mars, 12 h à 13 h
📍 Café étudiant de l'École Marie-Anne
100, rue Sauvé Est

Dis-moi qui tu es - Marwa Kanafer

Jeudi 26 mars, 16 h 30 à 18 h 30
📍 Maison des Jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

Dis-moi qui tu es - Mélodie Heuser et Catherine Blanchette

Jeudi 2 avril, 12 h à 13 h
📍 Café étudiant de l'école Marie-Anne
100, rue Sauvé Est

Dis-moi qui tu es - La parole est à toi

Jeudi 16 avril, 16 h 30 à 18 h 30
📍 Bibliothèque Cartierville
5900, rue de Salaberry

Dis-moi qui tu es - La parole est à toi

Jeudi 23 avril, 17 h à 19 h
📍 Maison des Jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

Atelier sur l'implication sociale et le bénévolat - CABBC et Aire Ouverte

Jeudi 30 avril, 17 h à 19 h
📍 Aire Ouverte
Rendez-vous au Métro Sauvé à 16 h 30

Atelier sur l'implication sociale et le bénévolat - CABBC et CLAC

Jeudi 7 mai, 17 h à 19 h
📍 Maison des Jeunes de Bordeaux-Cartierville
12120, rue Grenet

#DEPLOIETESELLES

