

Lundi <i>Monday</i>	Mardi <i>Tuesday</i>	Mercredi <i>Wednesday</i>	Jeudi <i>Thursday</i>	Vendredi <i>Friday</i>
				1
4	5 10h00 <i>Successful Breastfeeding</i>	6 10h00 Cuisine santé: Aliments riches en fer <i>(Healthy cooking; Foods rich in iron)</i> 13h30 Tricot <i>(Knitting)</i>	7 10h00 Caring for the newborn 13h30 Arrivée du bébé et les soins à lui donner	8
11	12 10h00 Préparation à l'accouchement 1ère partie	13 <b>Fermé Closed</b>	14 10h00 Positions d'allaitement 13h30 Mon quartier, mes ressources	15
18	19 10h00 Contraception et santé féminine	20 10h00 Tricot <i>(Knitting)</i> 13h30 Introduction des aliments complémentaires	21 10h00 <i>Breastfeeding positions</i> 13h30 Préparation à l'accouchement 2ème partie	22
25	26 10h00 <i>Preparing for labour</i>	27 10h00 Préparation des purées pour bébé <i>(Preparing baby purées)</i> 13h30 Tricot <i>(Knitting)</i>	28 10h00 Un bon allaitement 13h30 Massage pour bébé <i>(Baby Massage)</i>	29

Toutes les activités durent 2 h. *All group activities last 2 h.*

Après le cours, profitez de «l'Espace Famille» et mangez votre lunch avec nous.

*After the class, enjoy our "Family Area" and lunch with us.*

Les papas sont les bienvenus à toutes les activités.

*Dads are welcome to all group activities.*

**Première fois au tricot?** Il y a un frais de 2\$ pour acheter le matériel nécessaire.

**First time at the knitting class?** There is a 2\$ fee to purchase the necessary material.

**Service de halte-garderie disponible**  
uniquement pour les ateliers de mercredi et jeudi.  
**Drop-in daycare services are available**  
for activities on Wednesdays and Thursdays.



**Station Atwater.**

Remboursement d'un billet d'autobus, non monnayable.\*

\* Des conditions s'appliquent.