

Calendrier des activités du mois de mars 2025 au Centre Rayons de Femmes

À tous les jours, bénéficiez de votre milieu de vie et des activités libres!

Inscription aux activités obligatoire : par téléphone au 450 437-0890,
par courriel à l'adresse info@crdf.ca ou sur notre site web www.crdf.ca/incription-ateliers/

Semaine du 3 au 6 mars : Programme sécurité personnelle.

Lundi le 3 mars

Journée d'équipe :
Le Centre est fermé.

Mardi le 4 mars

12 à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU
ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 15h : **Conférence**
Femmes purgeant sentence au fédéral
(Salle L'Amicale)

Mercredi le 5 mars

10h à 11h30 : **Visite agent
de liaison** (police) (Salle L'Amicale)

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Jeudi le 6 mars

9h à 11h : **Cours d'auto-défense**
(Salle L'Amicale)

13h30 à 14h30 :
Studio d'enregistrement
Paroles de femmes (Salle L'Amicale)
Avec Michèle Sirois, et Laura
Tomassini de PDF Québec (Pour
les droits des femmes du Québec)

Sujet : L'intersectionnalité

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**,
espace tricot chaleureux (Salon Zen)

Samedi 8 mars Journée internationale des droits des femmes.

Lundi le 10 mars

13h30 à 15h :
Club d'écriture libre

Mardi le 11 mars

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE
D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 16h : **Journal créatif**
(Salon d'art) Le tarot du cœur 2e partie

Mercredi le 12 mars

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Jeudi le 13 mars

13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**,
espace tricot chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art) APPORTEZ VOS JEUX.

Lundi le 17 mars

13h30 à 15h :
Club d'écriture libre

Mardi le 18 mars

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU
ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 15h : **Visionnement
d'un documentaire** suivi d'une
discussion avec l'équipe (Salle L'Amicale)

Mercredi le 19 mars

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Jeudi le 20 mars

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art) APPORTEZ VOS JEUX.

Lundi le 24 mars

13h30 à 15h :
Club d'écriture libre

Mardi le 25 mars

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE
D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

Mercredi le 26 mars

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Jeudi le 27 mars

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

13h à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art) APPORTEZ VOS JEUX.

Calendrier des activités du mois d'avril 2025 au Centre Rayons de Femmes

À tous les jours, bénéficiez de votre milieu de vie et des activités libres!

Inscription aux activités obligatoire : par téléphone au 450 437-0890,
par courriel à l'adresse info@crdf.ca ou sur notre site web www.crdf.ca/inscription-ateliers/

Lundi le 31 mars

Journée d'équipe,
le Centre est fermé.

Mardi le 1e avril

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (En présentiel à
la Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE
D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 15h30 : **Pour un parfait
moment de bonheur** avec Lily et
Wendy, son border collie

Mercredi le 2 avril

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

14h15 à 15h15 : **Méditation** sur
l'ouverture du cœur (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Jeudi le 3 avril

13h30 à 14h30 :
Studio d'enregistrement
Paroles de femmes (Salle L'Amicale)
Avec Michèle Sirois, et Laura
Tomassini de PDF Québec (Pour
les droits des femmes du Québec)

Sujet : L'intersectionnalité
13h à 15h30 : **De mailles en aiguilles**,
espace tricot chaleureux (Salon Zen)

Lundi le 7 avril

Journée de la santé.

13h30 à 15h :
Club d'écriture libre
(Salle d'art)

Mardi le 8 avril

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE
D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art) APPORTEZ VOS JEUX

Mercredi le 9 avril

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

14h15 à 15h15 : **Méditation** sur
l'ouverture du cœur (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Jeudi le 10 avril

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

Lundi le 14 avril

13h30 à 15h :
Club d'écriture libre
(Salle d'art)

Mardi le 15 avril

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE
D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe
(Salle d'art) APPORTEZ VOS JEUX.

Mercredi le 16 avril

11h30 à 13h : **Dîner
partage « potluck »**

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

14h15 à 15h15 : **Méditation** sur
l'ouverture du cœur (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES**
Activités intergénérationnelles
12 ans et plus

Jeudi le 17 avril

Le Centre est fermé pour le
congé de Pâques.

Lundi le 21 avril

Le Centre est fermé pour le
lundi de Pâques.

Mardi le 22 avril

Journée de la terre.

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET
SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 15h30 : **Jeux de société**,
jeux de cartes et casse-tête en groupe (Salle d'art)
APPORTEZ VOS JEUX.

14h à 16h : **Switch tes frippes!**
Échange de vêtements et d'objets
usagés (Salle L'Amicale)

Mercredi le 23 avril

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

14h15 à 15h15 : **Méditation** sur
l'ouverture du cœur (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES Activités
intergénérationnelles** 12 ans et plus

Jeudi le 24 avril

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)

Lundi le 28 avril

13h30 à 15h :
Club d'écriture libre
(Salle d'art)

Mardi le 29 avril

12h à 13h : **Danse Groove**
Danse de la joie (Salle L'Amicale)

APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE
D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR.

13h30 à 16h : **Journal créatif**
(Salon d'art) – Un temps pour soi

Mercredi le 30 avril

13h à 14h : **Mise en forme**
douce et adaptée (Salle L'Amicale)

14h15 à 15h15 : **Méditation** sur
l'ouverture du cœur (Salle L'Amicale)

18h30 à 20h30 : **UNIES Activités
intergénérationnelles** 12 ans et plus

Jeudi le 1er mai

13h à 15h30 : **De mailles
en aiguilles**, espace tricot
chaleureux (Salon Zen)