

# 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](mailto:info@crdf.ca) ou sur notre site web [www.crdf.ca/inscription-ateliers/](http://www.crdf.ca/inscription-ateliers/)

## Lundi le 31 mars

Journée d'équipe,  
le Centre est fermé.

## Mardi le 1<sup>e</sup> 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 1<sup>er</sup> mai

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