

# Calendrier des activités du mois de mars 2026 au Centre Rayons de Femmes

**Inscription aux activités obligatoire.** Les inscriptions par téléphone au 450 437-0890 ou en présentiel se font les lundis et les jeudis seulement. En tout temps vous pouvez vous inscrire sur notre site internet.

## Lundi le 2 mars

Centre fermé  
Réunion d'équipe

## Mardi le 3 mars

**12h à 13h :** Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

**13h30 à 15h30 :** Atelier papillon 1 - Transformation personnelle (Atelier)  
**Max 8 pers.**

**17h à 19h :** Club de lecture – Droits des femmes

## Mercredi le 4 mars

**13h à 15h :** Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

**18h30 à 20h30 :** UNIES – Activités intergénérationnelles : TRICOT/CAFÉ RENCONTRE – Droits des Femmes

## Jeudi le 5 mars

**CÉLÉBRONS LES FEMMES**  
**Max 8 pers. par activités**

**11h à 12h :** Atelier « Dessines tes droits »

**12h à 13h :** DÎNER FOURNI si vous êtes inscrite à une activité dans la journée

**13h à 15h30 :** Visionnement d'un film féministe

## 8 MARS : Journée Internationale des droits des Femmes

## Lundi le 9 mars

**10h30 à 12h :** Atelier de couture avec notre bénévole Anick (Salle d'art)  
**Max 5 pers.**

## Mardi le 10 mars

**12h à 13h :** Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

**13h30 à 15h30 :** Atelier papillon 1 - Transformation personnelle (Atelier)  
**Max 8 pers.**

**17h à 19h :** Club de lecture – Droits des femmes

## Mercredi le 11 mars

**13h à 15h :** Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

**18h30 à 20h30 :** UNIES – Activités intergénérationnelles  
**DANSE COUNTRY**

## Jeudi le 12 mars

**10h à 11h30 :** Salon de thé « On jase de communication »  
**Max 8 pers.**

**14h à 15h :** Séance d'information sur les impôts offert par Maude, intervenante au CAB Solange-Beauchamp

## Lundi le 16 mars

**10h30 à 12h :** Atelier de couture avec notre bénévole Anick (Salle d'art)  
**Max 5 pers.**

## Mardi le 17 mars

**9h30 :** Rencontre du CA

**12h à 13h :** Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

**17h à 19h :** Club de lecture – Droits des femmes



## Mercredi le 18 mars

**13h à 15h :** Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

**18h30 à 20h30 :** UNIES - Activités intergénérationnelles  
**TRICOT AVEC NOTRE BÉNÉVOLE VÉRONIQUE**

## Jeudi le 19 mars

**13h30 à 15h :** Atelier d'écriture - Le droit d'expression (L'Amicale)  
**Max 8 pers.**

## Lundi le 23 mars

**10h30 à 12h :** Atelier de couture avec notre bénévole Anick (Salle d'art)  
**Max 5 pers.**

## Mardi le 24 mars

**12h à 13h :** Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale) **APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

**17h à 19h :** Club de lecture – Droits des femmes

## Mercredi le 25 mars

**13h à 15h :** Atelier Bien-être corps et esprit avec Simone (Salle l'Amicale)

**18h30 à 20h30 :** UNIES – Activités intergénérationnelles :  
**ATELIER D'ART - Expression de soi**

## Jeudi le 26 mars

**10h à 14h30 :** Journée d'inscriptions et d'informations sur les activités du mois d'avril.

**10h à 11h30 :** Salon de thé « On jase de communication »  
**Max 8 pers.**

**13h à 15h :** Atelier « Comprendre les générations »

## Lundi le 30 mars

**10h30 à 12h :** Atelier de couture avec notre bénévole Anick (Salle d'art)

## Mardi le 31 mars

**12h à 13h :** Danse active avec l'équipe (Salle L'Amicale)  
**APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU ET SOULIERS D'INTÉRIEUR**

**17h à 19h :** Club de lecture – Droits des femmes