

Calendrier des activités du mois de septembre 2026 au Centre Rayons de Femmes

Inscription aux activités obligatoire. Les inscriptions par téléphone au 450 437-0890, en présentiel ou sur notre site internet se font **les lundis seulement**. Lorsque vous nous contacterez, veuillez nous indiquer toutes les dates auxquelles vous serez présentes.

Mardi le 1^{ER} septembre

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 – Sexualité au féminin

Mercredi le 2 septembre

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

18h à 20h : UNIES – Activités intergénérationnelles : Atelier d'art -Expression de soi : Portfolio créatif personnel

Jeudi le 3 septembre

Centre fermé
Réunion d'équipe

Lundi le 7 septembre

Centre fermé
Fête du travail

Mardi le 8 septembre

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 – Sexualité au féminin

Mercredi le 9 septembre

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

18h à 20h : UNIES – Activités intergénérationnelles : Tricot avec notre bénévole Véronique

Jeudi le 10 septembre

10h30 à 12h : Pause douceur: Nouveau départ

17h à 19h : Ciné-Femmes : Les quatre filles du docteur March



Lundi le 14 septembre

13h30 à 15h : Atelier d'écriture : Introduction à son journal personnel

Mardi le 15 septembre

Centre fermé – Rassemblement national du mouvement « Le communautaire à boutte! » à Trois-Rivières



9h30 : Conseil d'administration

Mercredi le 16 septembre

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

18h à 20h : UNIES - Activités intergénérationnelles - Reconnexion au calme par le mouvement avec Gabrielle Cloutier

Jeudi le 17 septembre

10h30 à 12h : Pause douceur : Conflits non-résolus et non-dits

Lundi le 21 septembre

13h30 à 15h : Atelier d'écriture : « On ne naît pas femme, on le devient »

Mardi le 22 septembre

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

Fermeture à 17h

Mercredi le 23 septembre

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

18h à 20h : UNIES – Activités intergénérationnelles : Tricot avec notre bénévole Véronique

Jeudi le 24 septembre

10h30 à 12h : Pause douceur : L'auto-compassion

Samedi le 26 septembre : La grande levée de fonds UNIES ! Lieu à déterminer - de 13h à 16h

Lundi le 28 septembre

13h30 à 15h : Atelier d'écriture : « Une lettre pour enfin dire... »

Mardi le 29 septembre

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

Fermeture à 17h

Mercredi le 30 septembre

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

18h à 20h : UNIES - Activités intergénérationnelles - Cuisine-rencontre - Soirée « Randolph »

Jeudi le 1^{ER} octobre

Centre fermé
Réunion d'équipe