



PROGRAMMATION JANVIER À JUIN 2025

NOUVEL HORAIRE 2025

Lundi au jeudi
9h00 à 12h00 / 13h00 à 16h00

Vendredi
Ligne téléphonique ouverte
819-537-4277

Activités Physiques & Santé Globale	p. 2
Conférences	p. 4
Cafés-Rencontres	p. 6
Ateliers Créatifs	p. 8
Activités Culturelles	p. 9
Actions Collectives & Féministes	p. 10
Groupes de Soutien	p. 11

INFOS PRATIQUES

Comment s'inscrire.....	p. 14
Informations générales.....	p. 14
Formulaire d'inscription.....	p. 15-16

JOURNÉES D'INSCRIPTION

MARDI 28 JANVIER 2025
Session hiver (Février-Mars)
9h00 à 12h00 - 13h00 à 16h00

MARDI 11 MARS 2025
Session printemps (Avril-Mai-Juin)
9h00 à 12h00 - 13h00 à 16h00

465, 5^e rue de la Pointe #203, Shawinigan

Aime habiter ton corps avec les ACTIVITÉS DE SANTÉ PHYSIQUE & DE SANTÉ GLOBALE

YOGA DOUX

Par *Émilie Boulianne, professeure de yoga*

Le yoga doux améliore l'équilibre, la posture, la souplesse, le sommeil et aide à gérer le stress et les symptômes de maladies chroniques, grâce à des mouvements lents et adaptables.

Le yoga sur chaise apporte les mêmes bienfaits, avec un soutien supplémentaire pour les personnes âgées ou à mobilité réduite, favorisant autonomie et mouvement malgré les limitations physiques.

Prévoir des vêtements confortables et un tapis de sol.

**15 places maximum par cours

YOGA DOUX

JEUDI 9H15 À 10H15

YOGA SUR CHAISE

JEUDI 10H30 À 11H30

DU 6 FÉVRIER AU 24 AVRIL
CENTRE DE FEMMES #303

90\$/12 cours



ZUMBA GOLD

Par *Marie-Claire Boisvert*
instructeure Zumba Gold

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. La Zumba Gold est adaptée pour les personnes âgées ainsi que pour les femmes enceintes.

MARDI 10H30 À 11H30
DU 4 FÉVRIER AU 25 MARS

MARDI 10H00 À 11H00
DU 15 AVRIL AU 17 JUIN

SALLE ODILON-SAUVAGEAU

PARC DES CANOTIERS

60\$/8 COURS

75\$/10 COURS

RELATION D'AIDE

Que tu traverses un moment difficile comme un changement majeur de vie, une situation familiale compliquée, ou que tu aies simplement besoin de parler, **Marie-Élise est là pour toi**, bienveillante et sans jugement.

SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT
819-537-4277 POSTE 1

CONTRIBUTION VOLONTAIRE





CAFÉ & PARTAGE

Par Marie-Élise Séguin
& Rebecka Bellerive

Anciennement les « dîners Soupe & Partage », le Café & Partage est un temps d'entraide où on peut se permettre de s'exprimer entre femmes. Les sujets et les thèmes sont au choix du groupe. L'empathie et le respect sont les balises de ces rendez-vous du cœur. L'expérience de vie de l'une peut parfois amener une prise de conscience et un changement positif dans la vie d'une autre.

**LES JEUDIS 6 FÉVRIER, 6 MARS, 3 AVRIL & 8 MAI
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

5\$



ON JASE DE... L'IMAGE DE SOI

Animé par Marie-Claire Boisvert

Les implants mammaires est un sujet encore tabou qui fait de plus en plus jaser et de plus en plus de femmes osent partager leur témoignage dans les médias. C'est exactement ce que Marie-Claire viendra te raconter, en te partageant son histoire personnelle avec les implants mammaires.



**MARDI 11 MARS
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

5\$

SUSHITHÉRAPIE

Animé par Stéphanie Bédard
& Rebecka Bellerive

Un moment pour se rassembler, échanger, rouler et discuter. Pas besoin d'être chef ni psy: une activité qui nourrit autant le cœur que l'assiette!

**LUNDI 3 FÉVRIER
DE 11H00 À 13H00**

CENTRE DE FEMMES #303



10\$

Apprends & mets à jour tes connaissances avec les CONFÉRENCES & CAFÉS-RENCONTRES

C Conférence

C-R Café-Rencontre

C

LA MÉNOPAUSE

Par Rose Boucher

intervenante en santé sexuelle & victimologie

La ménopause, c'est bien plus qu'une simple transition biologique. C'est une étape souvent entourée de silence et de mythes. Dans cette conférence, on explore ensemble les symptômes courants et méconnus, tout en abordant les injustices médicales qui touchent les femmes à ce moment de leur vie. Tu repartiras avec des pistes de solutions concrètes pour accéder à des soins équitables et adaptés à tes besoins.

Tu pourras y poser toutes tes questions, déconstruire les fausses croyances et repartir avec des outils pour mieux vivre cette période.

**MARDI 18 MARS
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

**CHEZ
FURUBES**

7,50\$



C

EST-CE QUE LA PEUR CONTRÔLE MA VIE?

Par France Boulais

naturopathe & thérapeute

As-tu déjà remarqué comment les peurs peuvent prendre le dessus et t'envahir, au point de t'empêcher de réaliser tes rêves et d'atteindre tes objectifs? Elles peuvent même t'éloigner du beau et du bien qui sont déjà présents dans ta vie.

Dans cet atelier, on t'invite à explorer ces peurs, à mieux les comprendre et à découvrir des outils pour les surmonter, afin de te reconnecter à ce qui te fait vibrer et avancer.

**MARDI 8 AVRIL
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

7,50\$



LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

Par Karine Leclerc, alliée du deuil

Les 5 blessures sont comme des obstacles qui viennent interférer avec ton harmonie intérieure. Elles influencent tes pensées, tes réactions et même tes relations sans que tu en sois toujours consciente.

En les comprenant, tu peux te responsabiliser, reprendre le contrôle et arrêter de subir leurs effets.

**MARDI 13 MAI
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303



7,50\$

C DOMPTE LE STRESS & PRÉSERVE TA PAIX INTÉRIEURE

Par Danielle L'Heureux, nd

Le stress est omniprésent dans ta vie, mais comment le gérer efficacement ? Cet atelier te propose une approche holistique pour maintenir ton équilibre intérieur. Découvre des outils simples et efficaces pour sauvegarder ta sérénité, et ce, quelles que soient les circonstances!

**MARDI 11 FÉVRIER
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303



7,50\$/conférence

BOOSTE TON CERVEAU: MÉMOIRE & VITALITÉ

Par Danielle L'Heureux, nd

Savais-tu qu'un mode de vie sain favorise un cerveau en pleine forme, même en vieillissant? Cet atelier te dévoile les secrets d'une hygiène de vie optimale et propose des exercices pratiques de gymnastique du cerveau (brain gym) pour stimuler ta mémoire et préserver tes capacités cognitives!

**MARDI 10 JUIN
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

Apprends & mets à jour tes connaissances avec les CONFÉRENCES & CAFÉS-RENCONTRES

C Conférence

C-R Café-Rencontre

C-R

Qu'est-ce que la SCLÉROSE EN PLAQUES

Par Liliane Demers Lamarche & Olivia Geniaux
Association de la Sclérose en plaques de la Mauricie

Apprends-en davantage sur la sclérose en plaques et l'impact qu'elle peut avoir sur le quotidien des personnes atteintes et leur entourage. Lors de cette rencontre, la Société canadienne de la sclérose en plaques - Section Mauricie te présentera ses services, accessibles partout en Mauricie. Une belle occasion de devenir une ambassadrice pour faire connaître leurs ressources précieuses!

**LUNDI 17 FÉVRIER
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303



5\$

C-R

Que font les PROCHES AIDANTS?

Par Hélène Langevin,
Association des proches aidants de l'Énergie

Viens découvrir ce que signifie être un proche aidant et explore les différents services qui peuvent t'aider : soutien individuel, de groupe, activités et bien plus. On te présentera aussi notre service de répit offert à la maison Gilles-Carle, un espace précieux pour souffler un peu.

**LUNDI 17 MARS
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

Association des
proches aidants
de l'Énergie



5\$

C-R

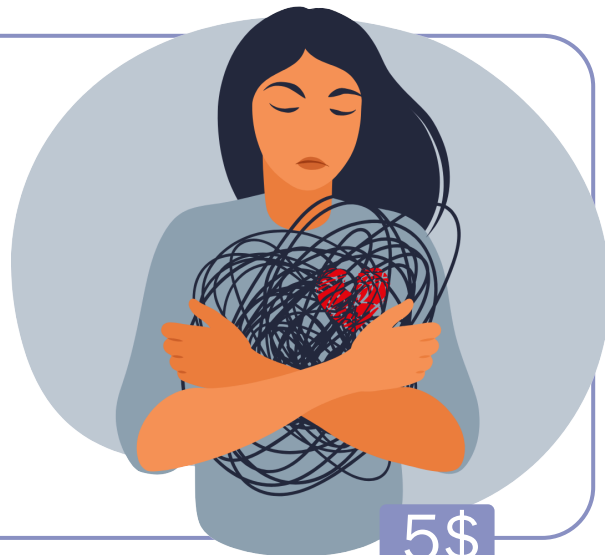
MA SOEUR, MA MÈRE, MON FILS EST VICTIME DE VIOLENCE CONJUGALE... QUE FAIRE?

Par Annie-Claude Bourque, La Séjournelle & Myriam Magny, Connivence

Découvre les services offerts, informe-toi sur la violence conjugale et apprends comment mieux soutenir une victime ou intervenir comme témoin. Une rencontre enrichissante pour t'outiller dans un cadre chaleureux et respectueux.

**LUNDI 14 AVRIL
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303



5\$

C-R

L'IMPORTANT D'UN BON SOUTIEN

Par Hélène Vanda, Lingerie LCI

Un moment convivial pour découvrir l'importance de choisir un soutien-gorge adapté à ta morphologie. Apprends pourquoi un bon ajustement fait toute la différence pour ton confort et ton bien-être, et repars avec des astuces pour trouver le modèle qui mettra en valeur ta silhouette.

* Prix de présence

**LUNDI 26 MAI
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303



5\$

C-R

MA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Par Gilbert Labbé, Policier

Viens rencontrer la police communautaire pour apprendre à te protéger lors de tes déplacements, déjouer les vols d'identité et éviter les fraudes téléphoniques. Obtiens des conseils pratiques pour repérer les arnaques et sécuriser ton quotidien dans une ambiance conviviale.

**LUNDI 9 JUIN
DE 13H30 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303



5\$

Exprime ta créativité avec les ATELIERS CRÉATIFS

MAXIMUM DE 10 PARTICIPANTES PAR ATELIER

TOUT LE MATÉRIEL EST FOURNI
*SAUF POUR COMMENT FIL-TU



TABLEAU DE VISUALISATION

Par Rebecka Bellerive

Visualise tes rêves et objectifs afin de te recentrer sur ce qui t'inspire! Fixe-toi tes objectifs et vois-les prendre vie sous forme d'images et de mots.

JEUDI 13 FÉVRIER
DE 13H00 À 15H30

CENTRE DE FEMMES #303

10\$

DÉCORATION MURALE PEINTURE ACRYLIQUE

Par Anne De Wallens

Peins à l'acrylique un paysage, motif ou inspiration personnelle : laisse libre cours à ta créativité pour concevoir une œuvre unique à suspendre chez toi.

JEUDI 13 MARS
DE 13H00 À 15H30

CENTRE DE FEMMES #303



10\$

COMMENT FIL-TU

Par Anne De Wallens

Atelier de « fils » : tricot, couture, crochet et + encore! Un groupe chaleureux pour bavarder tout en s'occupant les mains.

Ouvert à toutes : débutantes ou avancées
APPORTE TON MATÉRIEL

TOUS LES MERCREDIS
DE 10H00 À 12H00

CENTRE DE FEMMES #203

GRATUIT



CHANDELLES
Par Stéphanie Bédard

Fabrique tes propres chandelles à la cire de coco et soya! Choisis tes couleurs et odeurs pour créer des ambiances uniques.

**JEUDI 17 AVRIL
DE 13H00 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

10\$



BRACELET PIERRES DE LAVE
Par Anne De Wallens

Crée ton bracelet en pierres de lave! Tu pourras ensuite le personnaliser chez toi avec des huiles essentielles de ton choix pour allier style & bien-être.

**JEUDI 15 MAI
DE 13H00 À 15H30**

CENTRE DE FEMMES #303

10\$

Nourris-toi de Beauté & Exprime la Tiennes avec les
ACTIVITÉS CULTURELLES

**RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRE
DES FEMMES QUI ONT ENRICHIS L'HISTOIRE DE SHAWINIGAN**
Animé par Louise Lacoursière



On parle souvent des hommes qui ont marqué Shawinigan, mais peu des femmes, surtout au début de l'histoire de la ville. Pourtant, elles ont été nombreuses. Cette conférence met en lumière des figures féminines moins connues, parfois oubliées, mais dont l'impact mérite d'être redécouvert.

**JEUDI 10 AVRIL
13H30 À 15H30
CENTRE DE FEMMES #303**

7,50\$

****POUR LES MEMBRES SEULEMENT
SALON DU LIVRE DE QUÉBEC**

Viens faire le plein de bouquins et rencontre tes auteur.es préféré.es!

11H00 DÉPART DU CENTRE

VISITE DU SALON DU LIVRE
SOUPER LIBRE
Plan B INTÉRIEUR SI PLUIE

21H00 RETOUR AU CENTRE

**VENDREDI 11 AVRIL
DE 11H00 à 21H00**



**35\$ (65+)
41\$ (64-)**



Soutiens & Provoque des Changements avec les ACTIONS COLLECTIVES & FÉMINISTES

JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES FÉMININ SACRÉ

Animé par Shari Laliberté

Un doux retour vers toi pour t'ancrer, te ressourcer et t'honorer. À travers des explorations profondes et des moments de partage, cet atelier t'invite à renouer avec ta puissance intérieure et à célébrer la beauté de ton chemin. Reconnecte-toi à ta vérité et ressens la force de la sororité.

**VENDREDI 7 MARS
DE 9H00 À 16H00
APPORTE TON LUNCH
CENTRE DE FEMMES #303**

15\$

PROJECTION: LES FEMMES AU-DELÀ DE BOLLYWOOD

Animé par Josée Simoneau

Découvre l'histoire inspirante des pionnières qui transforment le cinéma indien, devant et derrière la caméra. Entre tradition et révolution, ce documentaire explore comment des femmes façonnent un Bollywood plus diversifié et moins stéréotypé.

**MARDI 22 AVRIL
DE 13H30 À 15H30
CENTRE DE FEMMES #303**

GRATUIT

LANCEMENT MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES SPECTACLE « DES MILLIERS D'EMPREINTES »

Porté par des artistes aux voix puissantes et authentiques, « Des milliers d'empreintes » invite à éveiller les consciences, à honorer les héritages féminins souvent occultés et à célébrer une unité forte et résiliente, tournée vers un avenir plus équitable. Chaque performance, du récit des origines aux histoires actuelles, tisse un fil entre passé, présent et futur, rappelant que la marche des femmes est une marche engagée et universelle.

**STÉPHANIE BÉDARD CARAVANE PHILANTHROPE
VALÉRIE DESCHAMPS LILIANE PELLERIN
GENEVIÈVE RIOUX & AUTRES**

**SAMEDI 8 MARS
OUVERTURE DES PORTES 18H00
SPECTACLE 19H00**

SALLE GILLES GRONDIN, CEGEP DE SHAWINIGAN

GRATUIT

Tu as une proche qui vit ou a vécu certains enjeux?

Tu veux aider, oui, mais comment?
Tu as envie d'en parler?

GROUPES DE SOUTIEN

PLUS JAMAIS SEULE

Par Rebecka Bellerive

FIN DE VIE & DEUIL

En collaboration avec
Raymonde Richer



Accompagner un proche en fin de vie et vivre le deuil est difficile, mais tu n'as pas à traverser cette étape seule.

JEUDI 30 JANVIER DE 13H00 À 15H00 - LOCAL 303

PROCHES EN SANTÉ MENTALE

En collaboration avec
Émilie Dumas



Accompagner un proche avec des enjeux de santé mentale peut être difficile. Ce groupe de soutien est là pour t'aider à mieux comprendre et agir.

MARDI 4 FÉVRIER DE 13H00 À 15H00 - LOCAL 303

PROCHES EN VIOLENCE

En collaboration avec
Annie-Claude Bourque



La Séjournelle

La violence prend plusieurs formes, et il est souvent difficile de savoir comment réagir lorsqu'un proche en est victime.

MARDI 25 FÉVRIER DE 13H00 À 15H00 - LOCAL 303

PROCHES EN PRÉCARITÉ FINANCIÈRE

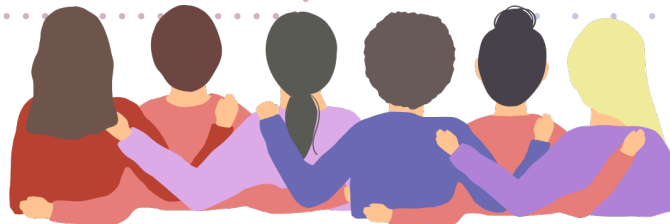
En collaboration avec
Marie-Hélène Trudel



Centre
Roland-
Bertrand

Voir un proche vivre dans la précarité financière peut être éprouvant et déstabilisant. Ce groupe de soutien t'aide à mieux comprendre et accompagner.

LUNDI 10 MARS DE 13H00 À 15H00 - LOCAL 303



Découvre & Voyage avec les ACTIVITÉS SPÉCIALES

**POUR LES MEMBRES SEULEMENT



50\$

VISITE DES JARDINS MARIE-VICTORIN KINGSEY FALLS

Découvre les 5 Jardins grâce à la visite guidée, dîne au coeur de la nature et passe une journée apaisante pour te connecter à la nature et te recentrer pleinement.

MERCREDI 18 JUIN
DE 8h00 À 18H30

8H00 DÉPART DU CENTRE
10H30 VISITES GUIDÉES JARDINS
12H00 LUNCH
(APPORTE LE TIEN OU PROCURE-TOI-LE SUR PLACE)
18h30 RETOUR AU CENTRE



MILIEU DE VIE

Tu as envie d'un endroit où te poser, échanger et partager de bons moments? Notre milieu de vie est là pour t'accueillir pendant les heures d'ouverture.

Café chaud, musique douce, discussions entre nous...
Un espace chaleureux, juste pour toi. Tu es la bienvenue!

Anne, Josée, Lyne, Marie-Élise, Rebecka & Stéphanie

CONTRIBUER FINANCIÈREMENT

Chaque sou est fort apprécié au Centre de femmes de Shawinigan.
Que ce soit avec une contribution volontaire, un don une ou plusieurs fois par année, une carte de membre ou un repas de Noël offert, il existe de nombreuses façons de partager avec nos sœurs de cœur moins choyées que nous.

Sur demande, un reçu officiel te sera remis pour tout don de 20\$ et +.

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

Développe un lien d'appartenance avec le Centre de femmes;

Encourage les démarches pour l'égalité des femmes;

Appuie les principes d'équité promus par le Centre de femmes;

Vote à l'assemblée générale et dépose ta candidature afin d'être élue au conseil d'administration;

Reçois la programmation à domicile sur support papier, si désiré;

Économise grâce aux rabais chez nos différents partenaires.



****RENOUVELLEMENT DE LA CARTE : 1^{ER} AVRIL 2025**

NOS PARTENAIRES EN OR
** POUR LES MEMBRES SEULEMENT



ABONNE TOI



DÉCOUVRE LES RABAIS

INSCRIPTION



EN PERSONNE

465, 5^e rue de la Pointe,
Shawinigan

Dès le 28 janvier



EN LIGNE



femmes-shawinigan.org/inscriptions

Dès le 29 janvier



PAR TÉLÉPHONE

819-537-4277

Dès le 29 janvier

** L'inscription est validée seulement à la réception du paiement.

MODES DE PAIEMENT

Argent, paiement direct, virement Interac ou chèque
(à l'ordre de : Centre de femmes de Shawinigan inc.)

* Pour payer par chèque, merci de t'inscrire sur place ou par téléphone au préalable.

** Si tu vis une situation financière particulière, on te propose le programme « Chouchou ».
N'hésite surtout pas à communiquer avec nous.

ANNULATION & ABANDON

Aucun remboursement de sera effectué pour quelque motif qu'il soit si tu ne te présentes pas à une activité ou si tu abandonnes une série de cours ou d'ateliers.

Bien sûr, si le Centre doit annuler une activité, tu seras intégralement remboursée.

Le Centre de femmes se réserve le droit d'annuler si le nombre d'inscriptions minimales n'est pas atteint: l'activité sera alors remboursée.

PORTE FIÈREMENT LES COULEURS DU CENTRE



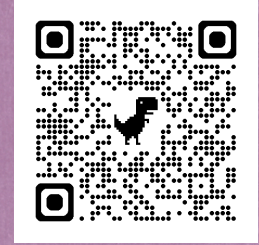
58\$



38\$



48\$



PRÉCOMMANDE
AVANT LE 27 FÉVRIER

9	CFS 303	7,50\$		Jeu	10 avril - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/>	Rendez-vous littéraire
9	QUÉBEC	<input type="checkbox"/> 35\$ (65 ans+) <input type="checkbox"/> 41\$ (65 ans-)		Ven	11 avril - 11h00 à 21h00	<input type="checkbox"/>	SORTIE Salon du livre de Québec
10	CFS 303	15\$		Ven	7 mars - 9h00 à 16h00	<input type="checkbox"/>	Féminin Sacré
10	CFS 303	GRATUIT		Mardi	22 avril - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/>	Projection : Au-delà de Bollywood
10	CEGEP SHAWI	GRATUIT		Samedi	8 mars dès 18h00	<input type="checkbox"/>	MMF Des Milliers d'Empreintes
11	CFS 303	GRATUIT		Jeu	30 janvier de 13h00 à 15h00	<input type="checkbox"/>	SOUTIEN Fin de vie & Deuil
11	CFS 303	GRATUIT		Mardi	4 février de 13h00 à 15h00	<input type="checkbox"/>	SOUTIEN Santé mentale
11	CFS 303	GRATUIT		Mardi	25 février de 13h00 à 15h00	<input type="checkbox"/>	SOUTIEN Violence
11	CFS 303	GRATUIT		Lundi	10 mars de 13h00 à 15h00	<input type="checkbox"/>	SOUTIEN Précarité financière
12	KINGSEY FALLS	50\$		Mercredi	18 juin - 8h00 à 18h30	<input type="checkbox"/>	SORTIE Jardins Marie-Victorin

SUITE PAGE 15

pages	lieu	prix	Date et heure	Activités Printemps-Hiver 2025
3	CFS 303	5\$/ch	<input type="checkbox"/> 6 février <input type="checkbox"/> 6 mars <input type="checkbox"/> 3 avril <input type="checkbox"/> 8 mai 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> Café & Partage
3	CFS 303	5\$	Mardi 11 mars - 13h30	<input type="checkbox"/> On jase de... l'image de soi
3	CFS 303	10\$	Lundi 3 février - 11h à 13h00	<input type="checkbox"/> SushThérapie
2	CFS 303	90\$	Judis du 6 février au 24 avril 9h15 à 10h15	<input type="checkbox"/> Yoga doux
2	CFS 303	90\$	Judis du 6 février au 24 avril 10h30 à 11h30	<input type="checkbox"/> Yoga Chaise
2	CFS 303	<input type="checkbox"/> 60\$ <input type="checkbox"/> 75\$	Mardis 4 février au 25 mars - 10h30 à 11h30 Mardis 15 avril au 17 juin - 10h00 à 11h00	<input type="checkbox"/> Zumba Gold
5	CFS 303	7,50\$	Mardi 11 février - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> CONF. Dompte le stress
4	CFS 303	7,50 \$	Mardi 18 mars - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> CONF. La ménopause
4	CFS 303	7,50 \$	Mardi 8 avril - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> CONF. Est-ce que la peur
5	CFS 303	7,50\$	Mardi 13 mai - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> CONF. Les 5 blessures
5	CFS 303	7,50 \$	Mardi 10 juin - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> CONF. Booste ton cerveau
6	CFS 303	5\$	Lundi 17 février - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> C-R Scierose en plaque
6	CFS 303	5\$	Lundi 17 mars - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> C-R Proches aidants
7	CFS 303	5\$	Lundi 14 avril - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> C-R Ma mère, ma sœur victime violence
7	CFS 303	5\$	Lundi 26 mai - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> C-R L'importance d'un bon soutien
7	CFS 303	5\$	Lundi 9 juin - 13h30 à 15h30	<input type="checkbox"/> C-R Ma sécurité avant tout
8	CFS 203	GRATUIT	Tous les mercredis - 10h00 à 12h00	<input type="checkbox"/> Comment « fil »-tu?
8	CFS 303	10\$	Jeu! 13 février - 13h00 à 15H30	<input type="checkbox"/> Atelier Créatif : Tableau de visualisation
8	CFS 303	10\$	Jeu! 13 mars - 13h00 à 15H30	<input type="checkbox"/> Atelier Créatif : Décoration murale
9	CFS 303	10\$	Jeu! 17 avril - 13h00 à 15h30	<input type="checkbox"/> Atelier Créatif : Chandelies
9	CFS 303	10\$	Jeu! 15 mai - 13h00 à 15H30	<input type="checkbox"/> Atelier Créatif : Bracelet

