



PROGRAMMATION JANVIER À JUIN 2026

HORAIRE

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

Vendredi
Ligne téléphonique ouverte
819 537-4277

Activités Physiques & Santé Globale	p. 2
Conférences	p. 3
Cafés-Rencontres	p. 4
Ateliers Créatifs	p. 7
Activités Culturelles	p. 9
Actions Collectives & Féministes	p. 10
Soutien & Partage	p. 11
Activités Spéciales	p. 12

INFOS PRATIQUES

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

JOURNÉE D'INSCRIPTION

MARDI 20 JANVIER 2026

9h00 à 12h00 - 13h00 à 15h30

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

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

Programme de
prévention des chutes

PIED

Gratuit



INSCRIPTION
dès le 5 janvier !!!

Par Frédérique Le Marier - Saulnier,
thérapeute en réadaptation physique

Si tu souhaites rester **active** et **autonome**, si tu
veux améliorer l'**équilibre** et la force de tes
jambes et contribuer à garder tes os en santé
afin de **prévenir les chutes**, ce programme est
pour toi !

*Évaluation individuelle au début et à la fin de la
session.

*Exercices de groupe, capsules d'informations et
programme d'exercices à faire à domicile.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec



Les LUNDIS et MERCREDIS
du 12 JANVIER au 18 MARS

De 13H À 14H

LOCAL #303

ZUMBA GOLD

Par Marie-Claire Boisvert,
instructeur Zumba

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
dances latines. La Zumba Gold est
aussi adaptée pour les personnes
aînées ainsi que pour les femmes
enceintes.

**Hiver : 80\$/
8 cours**
**Printemps : 80\$/
8 cours**

SESSION HIVER :

DU 27 JANVIER AU 17 MARS

SESSION PRINTEMPS :

ODILON-SAUVAGEAU DU 7 AVRIL AU 26 MAI



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 nos heures
d'ouverture.



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

YOGA DOUX & YOGA sur CHAISE

Par Émilie Boulianne, enseignante de yoga



SESSION HIVER : 30 JANVIER AU 20 MARS

YOGA DOUX
VENDREDI 13H15 À 14H15

YOGA SUR CHAISE
VENDREDI DE 14H30 À 15H30

SESSION PRINTEMPS 9 AVRIL AU 28 MAI

YOGA DOUX
JEUDI DE 9H15 À 10H15

YOGA SUR CHAISE
JEUDI DE 10H30 À 11H30

LOCAL #303

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 aînées ou à mobilité réduite**,
favorisant autonomie et mouvement malgré les
limitations physiques.

Prévoir des vêtements confortables et
un tapis de sol.

64\$/1 session = 8 cours

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

C Conférence

C-R Café-Rencontre

CC Café causerie

C-R

HELO, j'ai mon voyage !

Animé par Josée Vennes, propriétaire de Helo Voyages

Trucs et astuces pour voyager au féminin.
Tout ce qu'il faut savoir : l'alimentation à l'étranger, la sécurité, les
voyages en groupe, seule ou à deuxet bien plus encore !



JEUDI 29 JANVIER
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303



5\$

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

C Conférence
C-R Café-Rencontre
CC Café causerie

C

8\$

L'AMOUR A UN COÛT

Par Rose Boucher,
Clinique de santé mentale,
sexuelle et sociale Chez Fufounes

Cet atelier va aider les femmes à prendre conscience de ce qu'implique réellement la vie de couple. Cela consiste à comprendre les coûts émotionnels, matériels et personnels qu'une relation peut engager. L'objectif est qu'elles puissent choisir leur chemin en toute lucidité.



JEUDI 5 FÉVRIER
DE 13H30 À 15H30
LOCAL #303



C-R

5\$

FÉVRIER

LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

Découvertes culturelles entre femmes

Par Karine Bastarache, chargée de projet
pour l'accueil des nouveaux arrivants
SANA, Service d'accueil des nouveaux
arrivants de Shawinigan

Le SANA Shawinigan vous invite
chaleureusement à une activité
remplie de découvertes et de
rencontres.

Au menu : saveurs du monde, inspirations
mode, parcours de vie touchants.

Venez partager un moment
privilegié et découvrir la
richesse des cultures de
femmes qui ont déposé leurs
bagages à Shawinigan.



MARDI 10 FÉVRIER
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303



4

5\$

LES CHANGEMENTS À LA LOI DE L'AIDE SOCIALE

Par Josée Despins,
Coordonnatrice du RDDS Shawinigan,

Le RDDS, c'est qui et ça fait quoi ?

La plus récente réforme de l'aide
sociale entraîne des
changements importants pour
les prestataires.

Nous allons voir, ensemble, ce
que cela implique.



JEUDI 12 MARS
DE 13H30 À 15H30
LOCAL #303



C-R

C

8\$

LE DÉSENCOMBREMENT

Par Vicky Cloutier, spécialiste en désencombrement

Le désencombrement semble devenir un
sujet de plus en plus à la mode. Lors de cette
conférence, je vous accompagne à
comprendre pourquoi nous accumulons,
comment réussir à désencombrer
étape par étape à l'aide de moyens
concrets. On y aborde plusieurs
catégories d'objets mais plus
encore !

Il n'y a pas que les objets que
l'on puisse épurer.

JEUDI 19 MARS
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303



GRATUIT

MIDI éducation populaire

GRÈVE COMMUNAUTAIRE : préparons-nous !

Pourquoi une autre grève du communautaire aura lieu du 23 mars au 2 avril ?

Nous te proposons de venir nous rencontrer pour en apprendre plus
sur les actions à venir et pourquoi ?



MERCREDI 18 MARS
DE 12H00 À 13H00

LOCAL #203

Apporte ton lunch !



5

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

C Conférence
C-R Café-Rencontre
CC Café Causerie

8\$

C-C



CAFÉ-CAUSERIE



Par Florence Petiquay et Marie-Ange Petiquay, médiatrices culturelles atikamekw de Manawan

Mieux se connaître, c'est mieux s'apprécier ! Nous vous proposons de venir **échanger** sur la **culture** et l'**histoire** de la **Nation Atikamekw** avec deux médiatrices culturelles de l'espace Onikam autour d'un café ou d'un thé.

MARDI 14 AVRIL
DE 13H30 À 15H30 **LOCAL #303**

8\$

C

LES LOIS DE L'AMOUR

Par Karine Leclerc, alliée du deuil

Cet atelier vous invite à explorer les **Lois de l'Amour** mises en lumière par **Bert Hellinger**. Ces lois fondamentales et invisibles régissent tout système familial.

Reconnaître les lois de l'amour permet de réduire les conflits.

JEUDI 16 AVRIL
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303



C-R

LA FIBROMYALGIE

Par Jocelyne Lemieux, intervenante

5\$

La fibromyalgie est un trouble dont les principaux symptômes sont une douleur généralisée chronique, des problèmes de concentration et de digestion, des troubles de sommeil et de dépression.

La présentation se fera en trois parties : une explication de ce qu'est la fibromyalgie, une présentation des services et activités offertes par l'Association de la fibromyalgie Mauricie/Centre-du-Québec (AFMCQ) ainsi qu'un témoignage d'une de nos membres.

MARDI 21 AVRIL
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303



6

C-R

LA DIVERSITÉ CULTURELLE

5\$

Par Chrystelle Jabrane, chargée de projet SANA, Service d'accueil des nouveaux arrivants de Shawinigan

Présentation du paysage de l'immigration à Shawinigan, incluant les différents statuts migratoires. Elle mettra aussi en lumière les biais et les préjugés qui entourent ces réalités.

MARDI 28 AVRIL
de 13H30 à 15H30 **LOCAL #303**



C

L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

8\$

Par Hélène Gélinas Germain, psychoéducatrice

Une conférence pour mieux comprendre le stress, reconnaître ses signes et découvrir des stratégies concrètes pour retrouver équilibre et bien-être au quotidien.



MARDI 19 MAI
de 13H30 à 15H30 **LOCAL #303**



C

À la DÉCOUVERTE de notre IKIGAÏ !

8\$

Par Danielle L'Heureux, nd

L'ikigaï est un mot japonais qui peut se définir comme étant l'énergie qui donne un sens à notre vie.

Une joie de vivre intrinsèque et sans raison précise.

Selon les Japonais, trouver son ikigaï et le nourrir assure une vie heureuse et saine jusqu'à un âge très avancé!

JEUDI 14 MAI
DE 13H30 À 15H30

LOCAL #303



Exprime ta créativité avec les ATELIERS CRÉATIFS

GRATUIT
DÈS LE 14 JANVIER

ENTR'ELLES

Anciennement Comment fil-tu?

Par Anne De Wallens

Un moment convivial et bienveillant pour discuter tranquillement, que l'on ait les mains occupées par une activité créative... (tricot, casse-tête, diamond painting, dessin.....) ou tout simplement libres pour savourer l'instant.

LOCAL #203

TOUS LES MERCREDIS
DE 10H00 À 12H00

7

Exprime ta créativité avec les ATELIERS CRÉATIFS

TOUT LE MATÉRIEL EST FOURNI
*SAUF POUR L'ATELIER « ENTR'ELLES » ET EXCEPTION

BOMBES DE BAIN

10\$

Par Anne De Wallens

Fabrique tes propres **bombes de bain**, ces petites boules (ou autres formes) effervescentes qu'on met dans l'eau du bain.

Nous utiliserons des ingrédients faciles à trouver à l'épicerie.

JEUDI 12 FÉVRIER
DE 13H00 À 15H30

LOCAL #303



PERLAGE

10\$

Par Florence Petiquay et Marie-Ange Petiquay, médiatrices culturelles atikamekw

Le perlage est une activité traditionnelle très populaire chez les Premières Nations. Nous vous proposons de découvrir cette pratique en créant une petite œuvre perlée sous la supervision de deux médiatrices culturelles atikamekw.

MARDI 17 MARS
DE 13H00 À 15H30
LOCAL #303



10\$

TECHNIQUES D'AQUARELLE

Par Roxanne Lacoursière, cofondatrice de La Criaillerie

Dans cet atelier tu découvriras les bases de l'aquarelle — dégradés, mélanges de couleurs, transparences et effets variés — puis tu réaliseras une petite création finale pour mettre en pratique tes apprentissages.

Un atelier tout en douceur pour découvrir la fluidité et la poésie de ce médium.

JEUDI 9 AVRIL
DE 13H00 À 15H30

LOCAL #303



ATELIER D'ART INTROSPECTIF

10\$

Par Maryline St-Pierre, art-thérapeute

Cet atelier créatif et introspectif t'invite à aller à la rencontre de toi-même par l'exploration de grands archétypes féminins. À l'aide du collage et d'exercices de réflexion guidée, tu apprendras à donner forme à différentes facettes de ta personnalité, afin de mieux comprendre tes forces, tes émotions et reconnaître les multiples dimensions de ton monde intérieur.



MARDI 12 MAI
DE 13H00 À 15H30

LOCAL #303

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

ATELIER D'ÉCRITURE SPONTANÉE

Animé par Marie-Pier Beauregard, thérapeute en Relation d'Aide

Un atelier pour libérer sa créativité, exprimer ses émotions et laisser les mots se déposer sans pression, dans un espace de partage bienveillant.

LES LUNDIS 9 FÉV., 2 MARS,
13 AVRIL, 11 MAI et 1 JUIN

DE 13H30 À 15H30
LOCAL # 202

5\$

RENDEZ-VOUS LITTÉRAIRE

Des Femmes Qui Ont Enrichi L'Histoire de Shawinigan (SUITE)

Animé par Louise Lacoursière, écrivaine



En avril 2025, nous vous avons présenté une conférence traitant de ces **femmes souvent inconnues qui ont marqué l'histoire** de notre grande ville. Lors de la période de questions, plusieurs participantes ont proposé d'autres noms et ont manifesté le désir d'en connaître plus sur ces femmes. Voici donc le résultat de vos suggestions.

JEUDI 23 AVRIL

DE 13H30 À 15H30 LOCAL #303

8\$

À NE PAS MANQUER !

D'UN PROJET D'ÉCRITURE.....AU SALON DU LIVRE

Depuis 2023, des **femmes** du Centre de femmes de Shawinigan, guidées par **Danielle L'Heureux**, ont mis par écrit des mots inspirés par leur cœur.

Ainsi prenait naissance le **projet d'écriture** « Ma main, une extension de mon cœur ».

Ces femmes présenteront **leur recueil** « Vie de femmes: de notre coeur au vôtre » au **Salon du livre de Trois-Rivières** (26 mars au 29 mars 2026), au kiosque des auteurs.es d'ici. Il y aura également 2 séances de signatures.

Soutiens & Provoque des Changements avec les ACTIONS COLLECTIVES & FÉMINISTES



GRATUIT

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Une occasion de souligner le chemin parcouru par les femmes et de saluer tout le travail accompli vers l'égalité.

9H00 : Accueil

9H30 : **Shari Laliberté** : Un **moment pour réfléchir** à la place que l'on s'accorde comme femme, après des années à donner, soutenir et porter. Un **espace pour revenir à soi**, en toute simplicité et authenticité

11H30 : Dîner ensemble (**apporte ton lunch**)

13H00 : Révèle ton charme - **Atelier de maquillage** : apprends à te maquiller rapidement, naturellement et avec style, animé par **Fatima Annama**



LOCAL #303

Apporte ta trousse de maquillage

**LUNDI 9 MARS
DE 9H00 À 15H30**



PROJECTIONS

75^e, elles se souviennent

Un documentaire sur les 75 ans du droit de vote des femmes au Québec avec Janette Bertrand, Lise Payette et Denise Bombardier.

**MARDI 24 FÉVRIER
DE 13H30 À 15H30**

Animés par Marie-Pier Beauregard,
thérapeute en Relation d'Aide

Comme un besoin de révolution

Le film met en lumière l'importance de la littérature comme outil politique permettant le développement de la pensée féministe contemporaine au Québec.

**JEUDI 30 AVRIL
DE 13H30 À 15H30**

LOCAL #303

5\$/projection

Les filles du Roy

Ce documentaire explore de manière critique la continuité et les transformations de l'exploitation féminine à travers les âges au Québec, allant des rôles historiques définis aux défis de la double-journée de la femme contemporaine.

**JEUDI 21 MAI
DE 13H30 À 15H30**

10

MARCHE DU PAIN ET DES ROSES

GRATUIT

On garde vivante la flamme de cette marche historique née en 1995 pour revendiquer la justice sociale et l'égalité! Parce que les femmes vivent encore trop souvent la pauvreté, la précarité et l'injustice... On marche pour l'équité, la dignité et de meilleures conditions de vie.

**JEUDI 4 JUIN
À 13H30**

Départ : Place du Marché, 5^e Rue de la Pointe (à côté du Morgane)



Parce que tu n'es pas seule... SOUTIEN & PARTAGE

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, intervenante psychosociale est là pour toi, bienveillante et sans jugement.

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



CONTRIBUTION VOLONTAIRE

CAFÉ & PARTAGE

Animé par Marie-Pier Beauregard,
Thérapeute en Relation d'Aide

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 MARDIS 3 FÉVRIER, 10 MARS,
7 AVRIL, 26 MAI et le 9 JUIN
DE 13H30 À 15H30**

LOCAL #303

5\$/rencontre



11

Découvrir & Voyage avec les ACTIVITÉS SPÉCIALES

JOURNÉE RETOUR À LA TERRE

45\$

À la Pépinière du Parc, 1311
Chemin St Joseph, Saint-
Mathieu-du-Parc, GOX 1N0



Pas d'autobus,
co-voiturage ou seule



10h00 : Arrivée à la Pépinière
Tournée des jardins avec Robin Lapointe
(propriétaire)

10h30 : Conférence de Catherine Gingras sur
la forêt nourricière

12h00 : Dîner (apportez votre lunch)

13h00 : La vie incroyable de Marie-Anne
Gaboury, conférencier : Robin Lapointe

13h45 : Visite du labyrinthe

15h00 : Temps libre dans le jardin

JEUDI 28 MAI
DE 10H00 À 16H00



CENTRE JARDIN
· PAYSAGISTE ·
PÉPINIÈRE DU PARC

L'AGA du
Centre de
femmes de
Shawinigan 2026
aura lieu

le **11 juin** !

Détails à venir...

65\$ sans dégustation

AU ROYAUME DE LA SALINE

**Pour les membres seulement

8h50 : Départ du Centre

9h30 : Visite de l'Église de Saint-Léon-le-Grand
(guide Roland Pelletier)

10h30 : Visite des rangs de St-Léon où ont
habité la plupart des personnages de La Saline

11h : Rue de La Saline, lecture

11h45 : Domaine Gélinas

*dîner : choix du menu lors de l'inscription

*dégustation possible à vos frais

*Visite libre du domaine

13h45 : Départ vers le Centre

* Dégustation de vins au
coût de 20\$+ taxes (à vos
frais)



JEUDI 18 JUIN
DE 8H30 À 16H00

CONTRIBUER FINANCIÈREMENT

Chaque don 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.



NOS PARTENAIRES EN OR

**POUR LES MEMBRES SEULEMENT

ABONNE TOI

DÉCOUVRE LES RABAIS

INSCRIPTION



EN PERSONNE



EN LIGNE



PAR TÉLÉPHONE

465, 5^e rue de la Pointe,
Shawinigan



819-537-4277

Dès le 20 janvier

femmes-shawinigan.org/inscriptions

Dès le 21 janvier

Dès le 21 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 ne 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.



14

☐	Journée des femmes	Lundi 9 mars - 9h00 à 15h30	GRATUIT	CFS 303	10
☐	Projection : 75 ^e , elles se souviennent	Mardi 24 février - de 13h30 à 15h30	5 \$	CFS 303	10
☐	Projection : Comme un besoin de révolution	Jeucl 30 avril - de 13h30 à 15h30	5 \$	CFS 303	10
☐	Projection : Les filles du Roy	Jeucl 21 mai - de 13h30 à 15h30	5 \$	CFS 303	10
☐	Marche du Pain et des Roses	Jeucl 4 juin - à 13h30	GRATUIT	Place du marché	11
☐	SOUTIEN : café & partage	Mardis 3 février ☐ 10 mars ☐ 7 avril ☐ 26 mai ☐ 9 juin	5 \$/café	CFS 303	11
☐	SORTIE : Journée retour à la Terre	JEUcl 28 MAI - de 10h00 à 16h00	45 \$	St-Mathieu-du-Parc	12
☐	SORTIE : Au royaume de la Saline	JEUcl 18 JUN - de 8h30 à 16h30	65 \$	St-Léon-le-Grand	12

☐	Midi éducation populaire : pourquoi la grève du communautaire	Mercredi 18 mars : de 12h00 à 13h00	GRATUIT	CFS 203	5
--------------------------	---	-------------------------------------	---------	---------	---

☐	Rendez-vous littéraire	Jeucl 23 avril - 13h30 à 15h30	8 \$	CFS 303	9
☐	Atelier d'écriture spontanée	Les lundis 9 fév., 2 mars, 13 avril, 11 mai et 1 juin - 13h30 à 15h30	5 \$	CFS 202	9



15

Nom :		Date :			
Activités Automne 2025		Date et heure	prix	lieu	pages
☐	Programme PIED	Lundis & mercredis-12 janv. 19 mars/13h à 14h	GRATUIT	CFS 303	2
☐	Zumba Gold - HIVER - 6 cours	Mardis du 27 janv. au 17 mars/10h30 à 11h30	60\$	O.S.	2
☐	Zumba Gold - PRINTemps - 8 cours	Mardis du 7 avril au 2 juin / 10h30 à 11h30	80\$	O.S.	2
☐	Yoga doux - HIVER	Jeduis du 29 janv. au 19 mars /9h15 à 10h15	64\$	CFS 303	3
☐	Yoga doux - printemps	Jeduis du 9 avril au 28 mai/ 9h15 à 10h15	64\$	CFS 303	3
☐	Yoga chaise - HIVER	Jeduis du 29 janv. au 19 mars /10h30 à 11h30	64\$	CFS 303	3
☐	Yoga chaise - printemps	Jeduis du 9 avril au 28 mai/ 10h30 à 11h30	64\$	CFS 303	3
☐	C-R: Hello, j'ai mon voyage	Jedui 29 janvier - 13h30 à 15h30	5\$	CFS 303	3
☐	CONF: L'amour à un coût	Jedui 5 février - 13h30 à 15h30	8 \$	CFS 303	3
☐	C-R: Le mois de l'histoire des Noirs	Mardi 10 février - 13h30 à 15h30	5 \$	CFS 303	3
☐	C-R : La loi de l'aide sociale	Jedui 12 mars - 13h30 à 15h30	5 \$	CFS 303	5
☐	CONF : Le désencombrement	Jedui 19 mars - 13h30 à 15h30	8\$	CFS 303	5
☐	C-Causerie : Onikam	Mardi 14 avril - 13h30 à 15h30	8\$	CFS 303	6
☐	CONF : Les lois de l'amour	Jedui 16 avril - 13h30 à 15h30	8\$	CFS 303	6
☐	C-R : La fibromyalgie	Mardi 21 avril - 13h30 à 15h30	5\$	CFS 303	6
☐	C-R : La diversité culturelle	Mardi 28 avril - 13h30 à 15h30	5\$	CFS 303	7
☐	CONF : À la découverte de notre IKIGAI	Jedui 14 mai - 13h30 à 15h30	8\$	CFS 303	7
☐	C : L'anxiété et le stress	Mardi 19 mai - 13h30 à 15h30	8\$	CFS 303	7
☐	Entr'Elles (comment fil-tu?)	Tous les mercredis - 10h00 à 12h00	GRATUIT	CFS 203	7
☐	Atelier Créatif : Bombes de bain	Jedui 12 février - 13h00 à 15h30	10\$	CFS 303	8
☐	Atelier Créatif : Perlage	Mardi 17 mars - 13h00 à 15h30	10\$	CFS 303	8
☐	Atelier Créatif : Techniques d'aquarelle	Jedui 9 avril - 13h00 à 15h30	10\$	CFS 303	8
☐	Atelier Créatif : atelier d'art introspectif	Mardi 12 mai - 13h00 à 15h30	10\$	CFS 303	8

