

### Cardio-Vitalité

Mettez-vous en forme en toute sérénité et initiez-vous à l'entraînement avec cet entraînement sécuritaire et modéré.

### Plein Air Tonus

Développez votre endurance musculaire avec ce programme accessible permettant de tonifier tous les groupes musculaires sans cardio!

### Expression créative avec Annie

Venez vous reconnecter avec votre créativité pour prendre soin de vous et faire l'expérience de la création intuitive. Aucune habileté ni expérience en art n'est requise pour bénéficier pleinement des ateliers.

### Femmes et l'environnement

On ne connaît très peu le rôle que les femmes jouent dans la gestion des ressources naturelles. Si vous voulez en savoir plus, venez partager avec nous des trucs et astuces !

### Cent-thèmes

Venez échanger avec d'autres femmes sur des sujets libres.

### Rencontre avec Aide homme

Comment aider nos maris, nos frères et nos garçons en situation de crise.

### Rencontre avec l'AQDR (Association Québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées)

Cette rencontre vise à faire valoir la mission de l'organisme ainsi que la présentation du projet "Bienveillance en action".

### Rencontre avec le CIPL

Cette formation vise à favoriser des relations personnelles et professionnelles plus satisfaisantes par le biais d'une affirmation positive!

### Rencontre sur la sexualité et le vieillissement

Sous forme d'activité de groupe, ludique et éducative, l'objectif est de vous sensibiliser aux réalités et enjeux qui entourent la sexualité et le vieillissement.

### Rencontre avec Éducazoo

Manipuler des animaux domestiques et exotiques et acquérir des connaissances sur une panoplie de sujets : évolution, classification, mode de reproduction, sens, mécanismes de défense, alimentation, etc. Découvrez le monde fascinant des reptiles, mammifères, amphibiens et autres.

### Rencontre avec le NéO

Démystification de la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Distinguer les orientations sexuelles/amoureuses des identités de genre, augmenter ses connaissances face aux réalités des personnes issues de la pluralité des genres ainsi que prendre conscience des meilleurs moyens d'agir en tant que personne alliée.

### Rencontre avec le SARL (Service d'Aide à la Recherche de Logement)

Rencontre qui offre des outils pour faire de la recherche de logement, comment se présenter aux propriétaires, comment louer avec un mauvais crédit, les défis, la protection des droits, les demandes HLM, l'importance d'avoir un budget, les subventions disponibles, etc.

### Sensibilisation aux communautés Autochtones

Un moment pour aller à la rencontre de l'Autre, pour ouvrir une porte sur le monde fascinant, mais si peu connu des autochtones. Le temps est venu d'entrer dans leur univers, respectueusement, avec toute l'ouverture dont nous sommes capables. Prenons, avec eux, le « Chemin qui marche » et empruntons les sentiers qui mènent à leurs territoires.

Carte de membre  
**GRATUITE**



**CONTACTEZ-NOUS**



21 rue Alain, Repentigny  
Québec, J6A 5C9



450-654-9621



info@interfemmes.ca



www.interfemmes.ca



Centre Inter-Femmes


### Heures d'ouverture

Lundi, mardi et mercredi 8h30 à 16h00  
Jeudi 13h00 à 21h00

Un milieu de vie par et pour les  
personnes se sentant femmes,  
ouvert à la diversité !  
Bienvenue à toutes!

# Centre Inter-Femmes

Programmation  
juin-juillet-août  
2022

Inscriptions le 31 mai 2022  
par téléphone 

*Seule on vit.  
ensemble on fleurit*



**Mercredi 1 juin**  
13h00 à 15h00 Aide homme

**Jeudi 2 juin 2022**  
18h00 à 20h00 Expression créative

**Vendredi 3 juin 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 6 juin 2022**  
10h00 Cours d'anglais léger et amusant  
13h00 à 15h00 Apprendre à gérer son anxiété

**Mardi 7 juin 2022**  
10h00 à 12h00 Cardio-Vitalité  
13h Atelier zen : rire et méditation

**Mercredi 8 juin 2022**  
13h00 à 15h00 Cent thèmes

**Jeudi 9 juin 2022**  
18h00 à 20h00 Expression créative

**Vendredi 10 juin 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 13 juin 2022**  
10h 00 Cours d'anglais léger et amusant  
13h00 à 15h00 activités libres

**Mardi 14 juin 2022**  
10h00 à 12h00 : Plein Air Tonus  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 15 juin 2022**  
13h00 à 15h00 Assemblée générale annuelle

**Jeudi 16 juin 2022**  
13h00 à 15h00 jeux de société  
18h00 à 20h00 Expression créative

**Vendredi 17 juin 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 20 juin 2022**  
13h00 à 15h00 Apprendre à gérer son anxiété

**Mardi 21 juin 2022**  
10h00 à 12h00 Cardio-Vitalité  
13h00 Atelier zen : rire et méditation

**Mercredi 22 juin 2022**  
13h00 à 15h00 AQDR

**Jeudi 23 juin 2022**  
FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

**Lundi 27 juin 2022**  
9h30 Déjeuner causerie

**Mardi 28 juin 2022**  
10h00 à 12h00 Plein Air Tonus  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 29 juin 2022**  
13h00 à 15h00 Communication et affirmation de soi

**Jeudi 30 juin 2022**  
FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE

**Lundi 4 juillet 2022**  
10h00 Cours d'anglais léger et amusant  
13h00 à 15h00 Apprendre à gérer son anxiété

**Mardi 5 juillet 2022**  
10h00 à 12h00 Yoga  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 6 juillet 2022**  
13h00 à 15h00 sexualité et vieillissement

**Jeudi 7 juillet 2022**  
18h00 à 20h00 Expression créative

**Vendredi 8 juillet 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 11 juillet 2022**  
10h00 Cours d'anglais léger et amusant

**Mardi 12 juillet 2022**  
10h00 à 12h00 Cardio-Vitalité  
13h00 Atelier zen : rire et méditation

**Mercredi 13 juillet 2022**  
9h30 déjeuner causerie  
13h30 à 15h30 EducaZoo

**Jeudi 14 juillet 2022**  
18h00 à 20h00 Expression créative

**Vendredi 15 juillet 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 18 juillet 2022**  
10h00 Cours d'anglais léger et amusant  
13h00 à 15h00 Apprendre à gérer son anxiété

**Mardi 19 juillet 2022**  
10h00 à 12h00 : Yoga  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 20 juillet 2022**  
13h00 à 15h00 Femmes et environnement

**Jeudi 21 juillet 2022**  
18h00 à 20h00 Expression créative

**Vendredi 22 juillet 2022**  
10h00 Club de marche

**Mardi 26 juillet 2022**  
Dîner communautaire 11h30  
Atelier zen : rire et méditation

**Mercredi 27 juillet 2022**  
13h00 à 15h00 Démystification de la diversité sexuelle et la pluralité des genres

**Jeudi 28 juillet 2022**  
18h00 à 20h00 Cent thèmes

**Vendredi 29 juillet 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 1 août 2022**  
9h00 Surprise

**Mardi 2 août 2022**  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 3 août 2022**  
13h00 à 15h00 sensibilisation aux communautés autochtones Nicole Lessard

**Jeudi 4 août 2022**  
13h00 à 15h00 Billard

**Vendredi 5 août 2022**  
10h00 club de marche

**Lundi 8 août 2022**  
13h00 à 15h00 apprendre à gérer son anxiété

**Mardi 9 août 2022**  
10h00 à 12h00 Yoga  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 10 août 2022**  
13h00 à 15h00 Sensibilisation à la santé mammaire

**Jeudi 11 août 2022**  
13h00 Bowling

**Vendredi 12 août 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 15 août 2022**  
9h30 Déjeuner causerie

**Mardi 16 août 2022**  
10h00 à 12h00 Plein Air Tonus  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 17 août 2022**  
13h00 à 15h00 SARL

**Jeudi 18 août 2022**  
13h00 à 15h00 jeux de société

**Vendredi 19 août 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 22 août 2022**  
13h00 à 15h00 Apprendre à gérer son anxiété

**Mardi 23 août 2022**  
10h00 à 12h00 Yoga  
13h00 Atelier zen : méditation et rire

**Mercredi 24 août 2022**  
Lancement de la programmation et épiluchette de blé d'inde 11h00

**Jeudi 25 août 2022**  
17h30 Souper communautaire

**Vendredi 26 août 2022**  
10h00 Club de marche

**Lundi 29 août 2022**  
9h00 Inscriptions

**Mardi 30 août 2022**  
FERMÉ - ÉQUIPE EN RENCONTRE