

# TRICOT

**MARDI de 10h à 12h**

Débutantes ou expertes venez tricoter et partager vos expériences.

**Salle climatisée.**

**Limite de 8 personnes.**

**Gratuit. Inscription obligatoire.**  
**Animé par Souad.**



# PIQUE-NIQUE ET CRÈME GLACÉE DU MOIS

**JEUDI 29 juillet et 26 août**  
**De 11h30 à 13h**

Apportez votre dîner, on se charge du dessert.  
Lieu : Parc Gouin



**Gratuit. Inscription nécessaire.**  
**Animé par Medgine et Melva.**

# HORAIRES D'ÉTÉ :

**Lundi au Jeudi**

**9h-12h**

**13h-16h**

**Accueil ouvert sur rendez-vous  
seulement**

# SERVICES OFFERTS :

**Écoute téléphonique  
(sans rendez-vous)**

**Rencontres individuelles  
(sur rendez-vous)**

**Références et informations**  
**Des questions sur vos relations  
amoureuses? Vous n'êtes pas  
seules appelez-nous**  
**514 328 2055**



Secrétariat  
à la condition  
féminine  
Québec

Agence  
de développement  
de réseaux locaux  
de services de santé  
et de services sociaux  
Québec

L' R D E S  
CENTRES DE  
F E M M E S  
DU QUÉBEC

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS ÉTÉ 2021

**DU 12 JUILLET AU  
26 AOÛT 2021**



**INSCRIPTIONS À  
PARTIR DU 28 JUIN**  
**9H**  
**PAR TÉLÉPHONE**



**514 328 2055**

## CLUB DE MARCHÉ

**LUNDI de 10h à 12h**

**Du 12 juillet au 23 août**

**(Pas de rencontre le 19 juillet)**

C'est l'été! Vous aimez marcher en groupe. Joignez-vous au club, c'est un bon moyen de commencer la semaine.

En cas de pluie, il n'y a pas de rencontres.

**Gratuit. Inscription obligatoire.**  
**Animé par Medgine.**



## EXERCICES SANTÉ

**JEUDI de 10h à 12h**

**Du 15 juillet au 26 août**

Le qi gong (ou chi kung) est une gymnastique traditionnelle chinoise qui ressemble beaucoup au taijiquan (tai-chi). À quelques exceptions près, les postures de qi gong sont plus faciles à apprendre et à mémoriser que celles du taijiquan. Le qi gong consiste en des exercices lents et doux qui s'articulent autour de la détente et de la respiration. Venez découvrir des exercices qui amélioreront votre vitalité et votre état général de santé!

**Coût pour la saison : 5 \$**

**Limite de 7 personnes**

**Inscription obligatoire**

**Animé par Bianca Dirani.**



## DÉJEUNERS DU MERCREDI

**De 9h30 à 11h30**

**Du 14 juillet au 25 août**

*Des rencontres de partage et de découverte autour d'un café.*

**Gratuit. Inscription obligatoire chaque lundi par téléphone.**

*Limite de 8 personnes en présentiel. Participation via Zoom*

**Animés par Camille et Melva.**

**14/07** : Déjeuner libre

**21/07** : Atelier avec la Clinique juridique de Montréal-Nord (Droit du logement)

**28/07** : Création de cartes inspirantes

**4/08** : Création de cartes inspirantes

**11/08** : Déjeuner libre

**18/08** : La connaissance de soi

**25/08** : Déjeuner libre