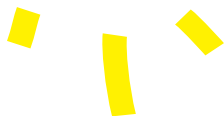




MAISON DES FEMMES

PROGRAMME

avril - juin 2026



Gratuit

Plus d'infos sur choisyleroi.fr



CHOISY-le-ROI

La Maison des Femmes est un service municipal qui est un lieu de rencontre et d'échanges entre femmes. Elle propose, à toutes celles qui le souhaitent, un large panel d'activités culturelles, sportives et de loisirs, ainsi que des actions autour de la santé, de l'accompagnement à l'emploi et de l'accès aux droits, en partenariat avec des associations et les services municipaux.

Dans ce programme, vous trouverez des permanences qui sont des rendez-vous individuels d'accompagnement personnalisé et des ateliers qui représentent des temps collectifs.

AVRIL

JEUDI 2

10h-11h

ATELIER : HARMONIE ET BIEN-ÊTRE PAR LA MUSIQUE

À travers des activités musicales, venez explorer l'impact de la musique sur votre énergie, votre confiance en vous.

AVEC LE CONSERVATOIRE DE CHOISY-LE-ROI

15h-16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION VIBES DANCE CORNER



VENREDI 3

9h30-12h

PERMANENCE D'AIDES AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Rendez-vous personnalisés pour vous accompagner dans vos démarches spécifiques.

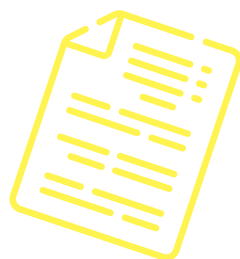
AVEC L'ASSOCIATION
LES FLEURS DES NAVIGATEURS

13h30-17h

PERMANENCE D'ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Des rendez-vous d'accompagnement et des moments d'échange pour informer, soutenir et valoriser les femmes.

AVEC L'ASSOCIATION MAIN'S



MARDI 7

9h30–11h30

ATELIER : COUTURE

Venez utiliser une machine à coudre pour effectuer des réparations ou créer des objets utiles au quotidien.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE



14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS



MERCREDI 8

10h–11h

ATELIER : SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE

Méthode qui allie relaxation, respiration et visualisation pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel.

AVEC L'ASSOCIATION SOPHROLOGIE CHOISIE



JEUDI 9

15h–16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION VIBES DANCE CORNER



VENDREDI 10

9h15–11h15

ATELIER : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET SON POTENTIEL

Grâce à des techniques et exercices de développement personnel, vous apprendrez à mieux vous connaître.

AVEC L'ATELIER 94 COACHING ET BIEN ÊTRE



13h30–17h

PERMANENCE D'ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Des rendez-vous d'accompagnement et des moments d'échange pour informer, soutenir et valoriser les femmes.

AVEC L'ASSOCIATION MAIN'S





MARDI 14

9h30–11h30

ATELIER : DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE ET SUR PAPIER

Réalisez vos démarches administratives (caf, sécurité sociale, impôt...) avec l'accompagnement d'une équipe d'animatrices.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE

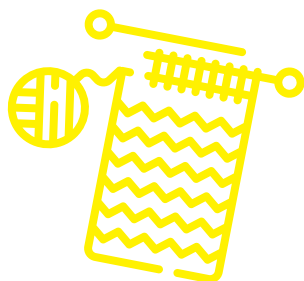


14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS



MERCREDI 15

9h30–11h30

ATELIER : LOISIRS CRÉATIFS

Un espace libre et convivial pour explorer le crochet, le tricot et d'autres activités créatives au fil de vos envies.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE

JEUDI 16

15h–16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION
VIBES DANCE CORNER



VENDREDI 17



9h30–12h

PERMANENCE D'AIDES AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Rendez-vous personnalisés pour vous accompagner dans vos démarches spécifiques.

AVEC L'ASSOCIATION
LES FLEURS DES NAVIGATEURS

9h30–12h30

RENCONTRES INDIVIDUELLES AVEC LA PSYCHOLOGUE DU SERVICE SANTÉ



13h30–17h

PERMANENCE D'ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Des rendez-vous d'accompagnement et des moments d'échange pour informer, soutenir et valoriser les femmes.

AVEC L'ASSOCIATION MAIN'S



MARDI 21



9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE

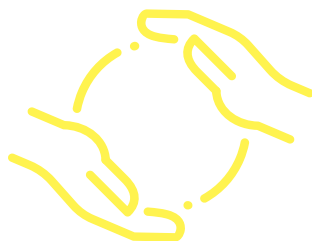
MERCREDI 22

10h–11h

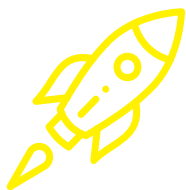
ATELIER : SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE

Méthode qui allie relaxation, respiration et visualisation pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel.

AVEC L'ASSOCIATION SOPHROLOGIE CHOISIE



VENDREDI 24



BONJOUR,
JE M'APPELLE

9h15–11h15

ATELIER : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET SON POTENTIEL

Grâce à des techniques et exercices de développement personnel, vous apprendrez à mieux vous connaître.

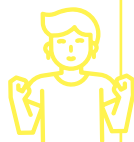
AVEC L'ATELIER 94 COACHING ET BIEN ÊTRE

13h30–17h

PERMANENCE D'ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Des rendez-vous d'accompagnement et des moments d'échange pour informer, soutenir et valoriser les femmes.

AVEC L'ASSOCIATION
MAIN'S



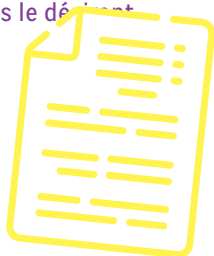
MARDI 28

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE



14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS

MERCREDI 29

13h30–17h

PERMANENCE D'ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Des rendez-vous d'accompagnement et des moments d'échange pour informer, soutenir et valoriser les femmes.

AVEC L'ASSOCIATION MAIN'S

JEUDI 30

14h–16h

ATELIER : L'ENTREPRENEURIAT ET LES ÉTAPES DE LA CRÉATION D'ENTREPRISE

Il est destiné aux femmes qui souhaitent créer leur activité. À la suite des ateliers, les participantes pourront solliciter un temps d'échange individuel.

AVEC CITÉS LAB

MAI



MARDI 5

9h30–11h30

ATELIER : COUTURE

Venez utiliser une machine à coudre pour effectuer des réparations ou créer des objets utiles au quotidien.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE

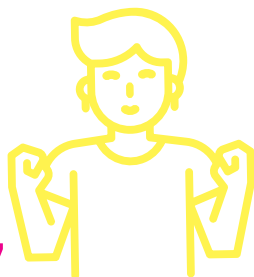
14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS

BONJOUR



JEUDI 7

13h45–16h

ATELIER : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Grâce à des jeux et exercices pratiques de développement personnel, vous apprendrez à mieux vous connaître.

AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE

MERCREDI 6

10h–11h

ATELIER : SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE

Méthode qui allie relaxation, respiration et visualisation pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel.

AVEC L'ASSOCIATION SOPHROLOGIE CHOISIE



MARDI 12



9h30–11h30

ATELIER : DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE ET SUR PAPIER

Réalisez vos démarches administratives (caf, sécurité sociale, impôt...) avec l'accompagnement d'une équipe d'animatrices.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE

14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS



MERCREDI 13

9h30–11h30

ATELIER : LOISIRS CRÉATIFS

Un espace libre et convivial pour explorer le crochet, le tricot et d'autres activités créatives au fil de vos envies.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE

MARDI 19

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE

14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS

MERCREDI 20

10h–11h

ATELIER : SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE
Méthode qui allie relaxation, respiration et visualisation pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel.

AVEC L'ASSOCIATION SOPHROLOGIE CHOISIE



9h30–12h30

RENCONTRES INDIVIDUELLES AVEC LA PSYCHOLOGUE DU SERVICE SANTÉ

13h45–16h

ATELIER : GROUPE DE PAROLE
Entre femmes, venez échanger, écouter, se sentir comprise et soutenue afin de repartir avec de bonnes pratiques et conseils.
AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE



JEUDI 21

9h30–11h15

ATELIER : ZUMBA
Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION VIBES DANCE CORNER



VENDREDI 22

9h30–12h

PERMANENCE D'AIDES AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES
Rendez-vous personnalisés pour vous accompagner dans vos démarches spécifiques.

AVEC L'ASSOCIATION
LES FLEURS DES NAVIGATEURS



MARDI 26

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.
AVEC UNE BÉNÉVOLE

14h–16h

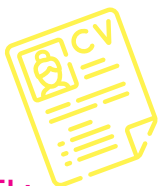
ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS



JEUDI 28



9h-12h

ATELIER INDIVIDUEL : SE PRÉPARER À L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Un professionnel vous entraînera en conditions réelles à un entretien. Des conseils vous seront donnés afin de valoriser votre parcours et réaliser votre CV.

AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE

10h-11h

ATELIER : HARMONIE ET BIEN-ÊTRE PAR LA MUSIQUE

À travers des activités musicales, venez explorer l'impact de la musique sur votre énergie, votre confiance en vous.

AVEC LE CONSERVATOIRE DE CHOISY-LE-ROI

15h-16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION VIBES DANCE CORNER



VENDEDI 29

9h15-11h15

ATELIER : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET SON POTENTIEL

Grâce à des techniques et exercices de développement personnel, vous apprendrez à mieux vous connaître.

AVEC L'ATELIER 94 COACHING ET BIEN ÊTRE



JUIN

MARDI 2

9h30-11h30

ATELIER : COUTURE

Venez utiliser une machine à coudre pour effectuer des réparations ou créer des objets utiles au quotidien.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE



MERCREDI 3

10h-11h

ATELIER :

SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE

Méthode qui allie relaxation, respiration et visualisation pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel.

AVEC L'ASSOCIATION SOPHROLOGIE CHOISIE



JEUDI 4

15h-16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION VIBES DANCE CORNER



VENREDI 5



9h15–11h15

ATELIER : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET SON POTENTIEL

Grâce à des techniques et exercices de développement personnel, vous apprendrez à mieux vous connaître.

AVEC L'ATELIER 94 COACHING ET BIEN ÊTRE

9h30–12h

PERMANENCE D'AIDES AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Rendez-vous personnalisés pour vous accompagner dans vos démarches spécifiques.

AVEC L'ASSOCIATION
LES FLEURS DES NAVIGATEURS



13h45–16h

ATELIER : EXPRESSION ET COMMUNICATION AUTOUR DES JEUX DE THÉÂTRE

Améliorez votre expression orale à travers des jeux de rôle et des exercices de théâtre.

AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE



MARDI 9



9h30–11h30

ATELIER : DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE ET SUR PAPIER

Réalisez vos démarches administratives (caf, sécurité sociale, impôt...) avec l'accompagnement d'une équipe d'animatrices.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION ET PARTAGE

BONJOUR,
JE M'APPELLE

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE

14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS

MERCREDI 10

9h30–11h30

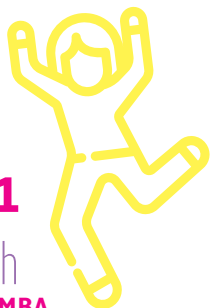
ATELIER : LOISIRS CRÉATIFS

Un espace libre et convivial pour explorer le crochet, le tricot et d'autres activités créatives au fil de vos envies.

AVEC L'ASSOCIATION
INSTRUCTION
ET PARTAGE



JEUDI 11



15h–16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION
VIBES DANCE CORNER



14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS

VENDREDI 12

9h15–11h15

ATELIER : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET SON POTENTIEL

Grâce à des techniques et exercices de développement personnel, vous apprendrez à mieux vous connaître.

AVEC L'ATELIER 94 COACHING ET BIEN ÊTRE



MERCREDI 17

10h–11h

ATELIER : SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE

Méthode qui allie relaxation, respiration et visualisation pour favoriser la détente et l'équilibre émotionnel.

AVEC L'ASSOCIATION SOPHROLOGIE CHOISIE



MARDI 16

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE



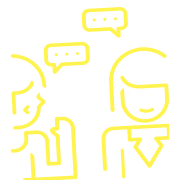
JEUDI 18

9h30–11h15

ATELIER : GROUPE DE PAROLE

Entre femmes, venez échanger, écouter, se sentir comprise et soutenue afin de repartir avec de bonnes pratiques et conseils.

AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE



15h–16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION VIBES DANCE CORNER



BONJOUR,
JE M'APPELLE

MARDI 23

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE

14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS

VENDREDI 19

9h30–12h

PERMANENCE D'AIDES AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Rendez-vous personnalisés pour vous accompagner dans vos démarches spécifiques.

AVEC L'ASSOCIATION
LES FLEURS DES NAVIGATEURS



9h30–12h30

RENCONTRES INDIVIDUELLES AVEC LA PSYCHOLOGUE DU SERVICE SANTÉ

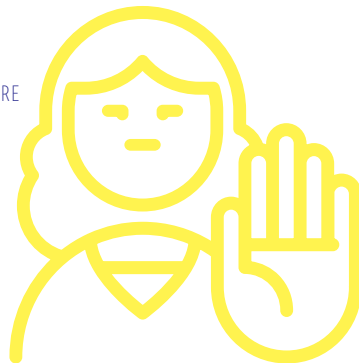


14h–16h

ATELIER : SELF-DÉFENSE

Apprentissage de techniques simples et efficaces de self-défense pour réagir face à différentes situations.

AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE



JEUDI 25

9h30–11h30

ATELIER : CONSEIL EN IMAGE AUTOUR DE LA COULEUR

Découvrez les couleurs qui illuminent votre visage et qui révèlent votre personnalité.

AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE



15h–16h

ATELIER : ZUMBA

Passez un moment de bien-être en vous dépensant dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION VIBES DANCE CORNER



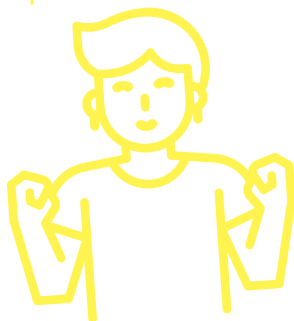
VENDREDI 26

9h15–11h15

ATELIER : DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET SON POTENTIEL

Grâce à des techniques et exercices de développement personnel, vous apprendrez à mieux vous connaître.

AVEC L'ATELIER 94 COACHING ET BIEN ÊTRE



MARDI 30

BONJOUR,
JE M'APPELLE

9h30–11h

ATELIER : COURS DE FRANÇAIS TOUS NIVEAUX

Il s'adresse aux femmes souhaitant apprendre ou améliorer leur français quel que soit leur niveau et se préparer aux tests de langue pour celles le désirant.

AVEC UNE BÉNÉVOLE

13h45–16h

ATELIER : EXPRESSION ET COMMUNICATION AUTOUR DES JEUX DE THÉÂTRE

Améliorez votre expression orale à travers des jeux de rôle et des exercices de théâtre.

AVEC L'ASSOCIATION CRÉATION OMNIVORE



14h–16h

ATELIER : APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE NIVEAU DÉBUTANT (A1-A2)

Apprenez les bases du français (grammaire, vocabulaire vie quotidienne...) dans une ambiance conviviale.

AVEC L'ASSOCIATION FRANÇAIS POUR TOUS

BONJOUR



LUTTER CONTRE LES VIOLENCES

La lutte contre toutes les formes de violences, qu'elles soient physiques, psychologiques, sexuelles ou verbales, est une priorité pour la Municipalité. C'est pourquoi l'équipe de la Maison des Femmes propose un accompagnement spécialisé pour les victimes de violences, en les orientant vers les services adaptés et en les soutenant dans leurs démarches juridiques et sociales.

Des groupes de parole et des séances de soutien psychologique sont organisés pour permettre aux victimes de s'exprimer, de se reconstruire et de bénéficier d'une écoute bienveillante.

Les dates des prochains ateliers et groupes de parole seront définies prochainement.

L'objectif de ces actions est de sensibiliser à la prévention de la violence et de créer un environnement où chaque personne se sente en sécurité.

*POUR TOUTE INFORMATION
COMPLÉMENTAIRE, N'HÉSITEZ PAS À
CONTACTER LA MAISON DES FEMMES
AU **01 88 29 50 65.***





SE RENDRE À LA
MAISON DES FEMMES

2 SQUARE HENRI SELLIER
94600 CHOISY-LE-ROI

Du mardi au vendredi (sans rendez-vous) :
9h-12h30 | 13h30-17h30

Les transports à proximité :

RER C Bus 182 Bus 103
Bus 393 Bus TVM Tram T9

NOUS CONTACTER

Par téléphone : 01 88 29 50 65
Par courriel : mdf@choisyleroi.fr



NUMÉROS D'URGENCE

Violences Femmes Infos
3919

Hébergement d'urgence
115

Tremplin 94 - SOS Femmes
01 49 77 10 34

CIDFF
01 43 97 96 90

Toutes les infos sur choisyleroi.fr