

**CONSIGNES À RESPECTER**

- ❖ Les inscriptions de la programmation peuvent se faire dès la première journée du mois concerné, **à partir de 13 h et pour le reste du mois dès 11 h**. Il est important de s'inscrire à l'avance pour toutes les activités auxquelles vous pouvez participer, sinon veuillez mettre votre nom sur la liste d'attente. **Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone.**
- ❖ **Lors de votre inscription à une activité, vous devez avoir votre carte de membre 2017-2018 et votre argent.** Un membre peut faire l'inscription de deux autres membres maximum qui ne sont pas présents au CILL, et pour deux activités seulement. Il faut avoir la carte de ceux-ci et leur argent. Vous devez annuler dans un délai de deux jours ouvrables avant l'activité pour être remboursé.
- ❖ **En cas d'annulation d'une activité, vous serez avisés rapidement.**
- ❖ **Pour les activités à Laval, les frais de transport ne sont pas inclus.**

**ATELIER ÉCRITURE (GRATUIT)**

C'est un atelier où vous aurez du plaisir à écrire. Création, estime de soi et socialisation à travers l'écriture seront au rendez-vous.

Date : Vendredi 2 et 23 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions terminées**

**ATELIER DE FAUX VITRAIL (2\$)**

Le faux vitrail est une technique de peinture sur verre. Vous aurez le droit d'en faire un. Il est important d'être présent à la première pour faire votre cerne relief et les autres seront pour faire la peinture.

Date : Vendredi 2, 16 et 23 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**YOGA (GRATUIT)**

Le yoga est un bon moyen de se recentrer sur son corps et se connecter avec soi-même.

Date : Mardi 6, 13, 20 et 27 mars au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

**Inscriptions terminées**

**LE BOOGIE (GRATUIT)**

Dans le mouvement par déplacements, motricité fine et équilibre. Jeux coopératifs et relaxation. Dans le plaisir et le respect des limites.

Date : Mardi 6 et 13 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 00

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**MARDI ENJEUX (GRATUIT)**

Vous aurez rendez-vous avec Doris pour vous amuser. Elle va vous offrir différentes activités dont :

- **DÉS** Mardi 6 mars au CILL
- **SKIPBO** Mardi 13 mars au CILL
- **UNO** Mardi 20 mars au CILL
- **MILLE BORNES** Mardi 27 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**ATELIER: HAUSSE DE LOYER ET RENOUVELLEMENT DE BAIL (GRATUIT)**

Cet atelier vous permettra de connaître une méthode pour répondre à votre propriétaire Informations sur les hausses de loyer et le déménagement Nous vous informons sur les délais à respecter.

Date : Mercredi 7 mars au CILL

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**ATELIER CONFIANCE EN SOI (GRATUIT)**

Vous manquez de confiance en vous et aimeriez la retrouver ? Venez faire nos ateliers de confiance en soi ; petits jeux et discussion au rendez-vous !

Date : Mercredi 7 et 14 mars au CILL

Heure : 9 h 45 à 12 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**LA BOUGEOTTE (GRATUIT)**

La bougeotte se distingue par ses exercices dynamiques et se termine par une relaxation.

Date : Jeudi 8 et 22 mars au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**JENGA (GRATUIT)**

Venez mesurer votre habileté à déconstruire une tour sans qu'elle ne vous tombe dessus.

Date : Jeudi 8 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires**

**DÉCORATION D'ARTISINAT (1\$ chacun)**

3 activités d'artisanat avec Diane vous sont offertes :

- **DÉCORATION DE CADRE** Mercredi 14 mars au CILL
- **FLEURS PRESSÉES** Mercredi 21 mars au CILL
- **FABRICATION DE SOUS-PLAT** Mercredi 28 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**FÊTE DU MOIS (GRATUIT)**

À tous les fêtes, vous aurez droit à un repas gratuit et un gâteau.

**Appelez le jour même (avant 10 h 45) pour réserver votre repas.**

Date : Mercredi 14 mars au CILL

Heure : 12 h

**Inscriptions obligatoires**

**CONFÉRENCE COMMENT RESTER MOTIVÉ? (GRATUIT)**

Vous manquez de motivation une ou des sphères de votre vie ? Venez assister à la conférence de Lovy Michel, coach et designer corporel.

Date : Jeudi 15 mars au CILL

Heure : 14 h 30 à 15 h 30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**INFO-PRATIQUE (GRATUIT)**

Moments de pratiques libres pour ceux qui désirent mieux maîtriser leurs notions de l'Internet. Une personne répondra à vos questions.

Date : Jeudi 15 mars au CILL

Heure : 13 h à 15 h

**Inscriptions à l'avance**

**QUILLES (3\$)**

Venez profiter d'un moment agréable avec nous aux quilles. Nous irons au salon de quilles BG au 487 boul. des Laurentides à Laval.

Date : Jeudi 15 mars

Heure : Départ du CILL à 13h00. Début de l'activité à 13h30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**NUTRITION (GRATUIT)**

Atelier pour mieux intégrer et apprendre les saines habitudes alimentaires pour rester en santé plus longtemps

Date : Mardi 20 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**DÉTENTE (GRATUIT)**

Venez profiter des bienfaits de la détente et prendre un moment dans la journée pour soi.

Date : Mercredi 21 et 28 mars au CILL

Heure : 11 h à 11 h 45

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**DOCUMENTAIRE (GRATUIT)**

Venez découvrir le Vietnam un pays qui vous étonnera par son histoire et ses paysages ! Suivi d'une discussion.

Date : 22 mars au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**MASSAGE SUR CHAISE (3\$)**

Venez profiter d'un massage sur chaise de 15 minutes. Il est recommandé de mettre un t-shirt pour recevoir le massage.

Date : Vendredi 23 mars au CILL

Heure : Entre 11 h et 14 h 30 sur rendez-vous

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**CABANE À SUCRE ET PHOTOGRAPHIE (5\$)**

Venez-vous sucrer le bec à la cabane à sucre. Vous aurez d'abord la chance de faire une promenade en traineau. Après le repas, il y aura de la danse et de la tire sur neige.

Date : Jeudi 29 mars à la cabane à sucre Lalande à St-Eustache

Départ du CILL à 10 h 15

Le départ de la cabane à sucre est prévu pour 15 h.

**Inscriptions obligatoires et limitées avant le 22 mars**

**À venir**

- **Prévoyez faire votre renouvellement de la carte de membre 2018/2019 avant le 31 mars 2018 au bureau de la vie associative à partir de 11h00 le matin.**