

CONSIGNES À RESPECTER

- ❖ Les inscriptions aux différentes activités peuvent se faire dès la première journée du mois concerné, à **partir de 13 h et pour le reste du mois dès 11h**. Il est important de s'inscrire à l'avance pour toutes les activités auxquelles vous voulez participer. Si la liste est complète, 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 2018-2019 et votre argent**. Un membre peut faire l'inscription de maximum deux autres membres qui ont un empêchement et ne sont pas présents au CILL et pour deux activités seulement. Il faut avoir la carte de ceux-ci et leur argent. Pour annuler une activité payante un délai de deux jours ouvrables est obligatoire 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.

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date: Mercredi 2 et 23 mai au CILL

Heure: 11 h à 11 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date: Jeudi 3, 10, 17, 24 et 31 mai au CILL

Heure: 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

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 4 et 25 mai au CILL

Heure: 13 h à 15 h 15

Inscriptions terminées

ATELIER DE NUTRITION (GRATUIT)

Venez en rencontre individuelle avec notre nutritionniste pour établir un plan nutritionnel à plus long terme.

Date : Lundi 7 mai au CILL

Heure: 9 h à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER BUDGET (GRATUIT)

Avez-vous des difficultés à établir un budget et le maintenir? Venez rencontrer nos experts pour vous aidez à faire votre budget mensuel.

Date : Mardi 8 mai au CILL

Heure : 13h 30 à 15h 30

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 8, 15, 22 et 29 mai au CILL

Heure: 10h à 11h 30

Inscriptions terminées

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

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

- **UNO** Mardi 8 mai au CILL
- **SKIP BO** Mardi 15 mai au CILL
- **JENGA** Mardi 22 mai au CILL
- **JEU DE DÉS** Mardi 29 mai au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER SANTÉ MENTALE (GRATUIT)

Pour souligner la semaine de la santé mentale, venez participer à l'atelier sur l'une des 7 astuces pour se recharger :

AGIR POUR DONNER DU SENS!

Date: Mardi 9 mai au CILL

Heure: 10 h à 11 h 30

Inscriptions obligatoire

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 9 mai au CILL

Heure: 12 h

Inscriptions obligatoires

CARTE DE FLEURS PRESSÉES (1\$ CHAQUE)

Venez faire des cartes avec des fleurs sauvages en compagnie de Diane.

Date : Mercredi 9 et 23 mai au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

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

Date: Jeudi 10 mai au CILL

Heure: 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

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 11, 18 et 25 Mai au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO (1\$)

Venez jouer au bingo avec nous ! Divertissement et bonne compagnie au rendez-vous !

Date: Lundi 14 mai au CILL

Heure: 13 h 15 à 15 h 15

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 16 et 30 mai au CILL

Heure : 9h45 à 11h45

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 17 mai au CILL

Heure : 13 h à 15 h

Inscriptions à l'avance

LE BOOGIE (GRATUIT)

Dans le mouvement par déplacements, motricité fine et équilibre.

Jeux coopératifs et relaxation. Dans le plaisir et le respect des limites de chacun et chacune.

Date: Mardi 22 mai au CILL

Heure: 13 h 15 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

MUSÉE GRÉVIN ET AMATEUR DE PHOTO (5\$)

Venez voir vos idoles au musée Grévin ! Saurez-vous différencier le vrai du faux ? Apporter votre appareil photo !

Date: Jeudi 24 mai

Départ: 12h30 du CILL

Retour: départ du musée à 15h30

Inscriptions à l'avance

BIJOUX (2\$)

Venez faire des bijoux avec nous.

Date: Lundi 28 mai au CILL

Heure: 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

COURS D'AUTO-DÉFENSE POUR FEMME (5\$)

Venez discuter et apprendre à vous défendre avec l'aide d'un professeur certifié.

Date : Mercredi 30 mai au CILL

Heure: 13 h à 16 h

Inscriptions terminées

À venir

- **Mai :** Inscription au tirage pour le camp d'été 2018 du **14 mai au 1^{er} juin**
- **Juin :** Tirage des noms pour le camp d'été **mardi 5 juin à 11 h 30** au CILL
- **Juin :** Assemblée Générale Annuelle : 19 juin 2018
- **Juillet :** Le camp d'été du **17 au 20 juillet** au coût de **\$15.00**