

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 2018-2019 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.**

YOGA (GRATUIT)

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

Date : Mardi 3, 10, 17, 24 et 31 juillet au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

Inscriptions terminées

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date : Mercredi 4 et 18 juillet au CILL

Heure : 11 h 15 à 11 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

CARTES DE FÊTE (GRATUIT)

Joignez-vous à nous pour confectionner des cartes d'anniversaire pour les membres! Nous fournissons le matériel, apportez votre créativité!

Date: Mercredi 4, 11 et 25 juillet au CILL

Heure : 13 h à 15 h

Inscriptions à l'avance

COURS PREMIERS SOINS (3\$)

Profitez de la formation d'un professionnel pour maîtriser les techniques de réanimation cardio-respiratoire, l'utilisation du défibrillateur et les techniques de désobstruction des voies respiratoires.

Date : Jeudi 5 juillet au CILL

Heure : 13 h 00 à 17 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

COUTURE AU CHALET (GRATUIT)

Sandra et son équipe de Glaneuses viennent coudre au CILL. Si vous êtes intéressés, vous pouvez donner votre nom pour être sur la liste d'attente.

Date : Vendredi 6, 13, 20 et 27 juillet au CILL

Heure : 9 h 30 à 15 h

Groupe fermé

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

Vous avez rendez-vous avec Doris pour vous amuser. Vous avez la possibilité de vous inscrire à différentes activités, dont une nouveauté le jeu de Pichenotte.:

➤ **SKIPBO** Mardi 10 juillet au CILL

➤ **JEU DE DÉS** Mardi 24 juillet au CILL

➤ **PICHENOTTE** Mardi 31 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

LE BOOGUY (GRATUIT)

Venez travailler votre cardio en faisant de l'aérobic adapté, de la gymnastique. Vous pourrez développer votre habileté motrice. Nous finirons tout en relaxation.

Date : Mardi 10, 24 et 31 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

FÊTE DU MOIS (GRATUIT)

À tous les fêtés, vous aurez droit à un repas gratuit et un gâteau. **Appelez le jour même (avant 10 h 45) pour réserver votre repas.**

Date : Mercredi 11 juillet au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires

ATELIER SANTÉ POSITIVE (GRATUIT)

La santé positive : un esprit saint dans un corps saint. Elle se résume en quelques mots : bonne résolution, pratique de saines habitudes et d'hygiène de vie pour une sexualité épanouie.

Date : Mercredi 11 juillet au CILL

Heure : 13 h 00 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

FEUX D'ARTIFICE (5\$)

Venez vous émerveiller devant les feux d'artifice à Montréal! On se donne rendez-vous au CILL, jeux de société, pizza puis départ au Vieux Port de Montréal.

Date : Mercredi 11 juillet à Montréal

Heure : Début au CILL à 16 h

Les feux d'artifice début à 22 h

Inscriptions obligatoires et limitées

MANDALA (GRATUIT)

Venez découvrir une expérience zen.

Date: Jeudi 12 juillet au CILL

Heure: 13 h 15 à 15 h

Inscriptions à l'avance

DVD COMÉDIE (GRATUIT)

Venez regarder un DVD d'humour avec nous!

Date: Vendredi 13 juillet au CILL

Heure: Début à 13 h 15

Inscriptions à l'avance

DESSIN MUSICAL (GRATUIT)

Libérez vos émotions profondes sous une pluie de musiques diverses avec pour seuls outils une feuille et des crayons.

Date : Lundi 16 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions à l'avance

TOURNOI DE JEUX DE SOCIÉTÉ (GRATUIT)

Plusieurs jeux de société seront disponibles afin de vous permettre d'avoir un plus grand choix et de vous y amuser.

Date : Mardi 17 juillet au CILL

Heure : 13 h à 15 h 30

Inscriptions à l'avance

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 19 et 26 juillet au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

PONTON ET PIQUE-NIQUE (5\$)

Venez profiter avec nous du Parc de la Rivière-des-Mille-Iles. Pour ceux qui le désire, vous pourrez prendre des photos. Nous irons sur la rivière, puis nous dînerons dans le parc. N'oubliez pas votre dîner. Le départ du ponton est à la Berge des Baigneurs.

Date : Jeudi 19 juillet

Heure : Départ du CILL à 10 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

JEU DE POCHE (GRATUIT)

Vous aimez jouer au jeu de Poches ! Venez vous amuser avec nous.

Date: Lundi 23 juillet au CILL

Heure: 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

JOURNÉE BEAUTÉ (le prix varie selon le soin)

Pour mieux "booster" l'estime de soi, quoi de mieux qu'une journée de pur plaisir. Au rendez-vous: coupe de cheveux hommes et femme, soins esthétiques : masque facial, massage, manucure, pédicure et maquillage. Vous aurez droit à un maximum de 2 soins.

Date : Mercredi 25 juillet au CILL

Heure : Entre 11 h à 15 h 30 sur rendez-vous

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Film sur la Norvège, suivi d'une discussion.

Date : Jeudi 26 juillet au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

PISCINE ET PIQUE-NIQUE (GRATUIT)

Sortie au Centre de la Nature, vous aurez l'occasion de vous promener et de vous baigner. Apportez votre lunch, votre maillot, votre serviette et votre crème solaire!

Date : Vendredi 27 juillet au CILL

Heure : Départ du CILL à 10 h

Départ du centre de la nature vers 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER BICYCLETTE (GRATUIT)

Pour profiter plus de votre bicyclette, apprenez à mieux en prendre soin, aussi à connaître les lois et les règlements en vigueur.

Date : Vendredi 27 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 00

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO (1\$)

Venez jouer au Bingo dans la joie et la bonne humeur.

Date : Lundi 30 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires

À venir

AOÛT :

Activités estivales

Zoo de Granby au coût de 5\$

SEPTEMBRE :

Épluchette de blé d'Inde au coût de 3\$