

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.**

PARLONS VOIX (GRATUIT)

Le groupe d'entendeur de voix se veut un lieu d'échange respectueux et sans jugement. L'entraide, l'information et la compréhension sont parties prenantes de la démarche. Vous pouvez donner votre nom à la vie associative si vous souhaitez y participer.

Date : Mercredi 5, 12, 19 et 26 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Groupe fermé

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 6, 13, 20 et 27 septembre au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

ÉPLUCHETTE (3\$)

En cette belle journée estivale, venez déguster du bon blé d'Inde et vous amuser ! **Le CILL sera fermé, nous serons tous à l'épluchette.**

Date : Vendredi 7 septembre

Adresse: 55 rue Saint-Florent à salle St-Louis-de-Montfort à Laval

Heure : 11 h à 15 h 30

Inscriptions obligatoires

YOGA (GRATUIT)

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

Date : Lundi 10, 17 et 24 septembre au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

Groupe fermé (donnez votre nom pour être sur la liste d'attente)

101 RÉTABLISSEMENT (GRATUIT)

Connaissez-vous le rétablissement? Nous y aborderons différentes notions afin de vous sensibiliser à cette façon de vivre.

Date : Mardi 11 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

Rendez-vous avec Doris pour vous amuser. Vous avez la possibilité de vous inscrire à différentes activités

➤ **SKIPBO** Mardi 11 septembre au CILL

➤ **DÉS** Mardi 18 septembre au CILL

➤ **UNO** Mardi 25 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

LE BOOGLY (GRATUIT)

Venez travailler votre cardio en faisant de l'aérobic adapté, de la gymnastique. Vous pourrez développer votre habileté motrice. Nous finirons par une relaxation. Bienvenue à tous!

Date : Mercredi 12, 19 et 26 septembre au CILL

Heure : 10 h à 12 h

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 12 septembre au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires

ITSS (GRATUIT)

Venez en apprendre davantage sur les différentes maladies transmissibles sexuellement et par le sang avec la sexologue de Sida-Vie-Laval.

Date : Mercredi 12 septembre au CILL

Heure : 13 h à 15 h

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 14 et 28 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe fermé (donnez votre nom pour être sur la liste d'attente)

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Venez découvrir un documentaire, un coin de pays et une culture suivie d'une discussion.

Date : Vendredi 14 septembre 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 14, 21 et 28 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO (1\$)

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

Date : Lundi 17 septembre au CILL

Heure : 13 h à 15 h 30

Inscriptions obligatoires

BIJOUX (2\$)

Venez créer une bague en verre et un médaillon assorti.

Date : Mardi 18 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

AMATEUR DE PHOTOGRAPHIE (GRATUIT)

Rien de mieux que d'aller marcher au centre de la nature et d'admirer la lumière de ce début d'automne. N'oubliez pas d'amener de bon soulier de marche, votre appareil photo (ou téléphone) et peut-être une bouteille d'eau.

Date : Vendredi 21 septembre à Laval

Heure : Départ du CILL à 13 h

Inscriptions obligatoires et limitées

MANDALA (GRATUIT)

Venez colorier avec nous des mandalas entre amis.

Date : Vendredi 21 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions à l'avance

KAYAK (3\$)

Profitez de cette belle activité nautique, vous pourrez vous amuser tous en admirant la nature.

Date : Lundi 24 septembre au CILL

Heure : Départ du CILL à 9 h 30

Départ du Parc de la Rivière-des-Mille-Iles à 11 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

TOURNOI DE PICHENOTTE (GRATUIT)

Vous aimez jouer aux pichenottes? Venez vous amuser avec nous.

Date : Jeudi 27 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION-NATURE (GRATUIT)

Le documentaire "Les héros de la nature" est une incroyable aventure d'un reporter en écologie à travers la planète. Cette présentation est consacrée à des personnages qui ont dévoué leur vie à la protection de la nature.

Date : Vendredi 28 septembre au CILL

Heure : 13 h à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Octobre: Pommes au coût de 5\$

La fête d'Halloween

Les ateliers des **10 composantes**