

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 remboursés.**
- ❖ **En cas d'annulation d'une activité, vous serez avisés rapidement.**
- ❖ **Pour les activités à Laval, les frais de transport ne sont pas inclus.**

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

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

- > **SKIPBO** Mardi 4 décembre au CILL
- > **DÉS** Mardi 11 décembre au CILL
- > **UNO** Mardi 18 décembre CILL

Heure : 13 h à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

LE BOOGIE (GRATUIT)

Un atelier de : mouvements par le jeu, des déplacements, tonification musculaire, posture, équilibre et coordination motrice. Suivi par une relaxation guidée.

Date : Mercredi 5 et 19 décembre au CILL

Heure : 10 h à 12 h

Inscriptions obligatoires et limitées

FÊTE DU MOIS (GRATUIT)

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

Date : Mercredi 5 décembre au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 6, et 20 décembre au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

BIJOUX (2\$)

Venez participer à la création d'un bijou, vous pourrez l'amener avec vous.

Date : Vendredi 7 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

PASSION NATURE (GRATUIT)

Le documentaire "Les Héros de la Nature" termine son voyage autour du monde. Venez découvrir des personnes extraordinaires qui ont changé leur vie pour s'engager vers une mission humanitaire ou pour sauver la planète TERRE. Ensuite, vous êtes invités à faire un brin de causerie.

Date : Lundi 10 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

LES PARTY DE NOËL (5\$)

Voici arrivé le moment de l'année où nous nous retrouvons tous pour fêter cette belle fête de Noël autour d'un bon repas. Nous sommes heureux de vous inviter à y participer. Cette année les places seront limitées étant donné le nombre croissant de nos membres.

Date : Mercredi 12 décembre

Heure : 16 h à 22 h

Lieu : Château Royal au 3500 boul. du Souvenir

Inscriptions obligatoires et limitées

DINER DE NOËL (3\$)

Notre dîner de Noël et du jour l'an vous sera servi dans une belle ambiance festive et chaleureuse. Le menu est déjà disponible à la vie associative. Il est important d'arriver à l'heure. Nous prenons les inscriptions dès le début du mois.

Date : Vendredi 21 décembre au CILL

Heure : 12 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 21 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

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

LES ANNÉES BONHEUR (GRATUIT)

Rires, joie et plaisirs au rendez-vous ! Venez partager ce moment haut en musique avec nous!

Date : Vendredi 21 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO DES FÊTES (1\$)

Venez jouer au bingo dans la joie et la bonne humeur de la période du temps des fêtes.

Date : Jeudi 27 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

LE BRUNCH (5\$)

En cette période du temps des fêtes, nous irons bruncher au restaurant Le Grill Pain. Laissez-vous tenter par une poutine déjeuner ? Des œufs Bénédicines ? Ou encore des assiettes de saucisses, œufs, bacon, pain doré, crêpes, patates déjeuner. Joignez-vous à nous!

Date : Vendredi 28 décembre

Heure : arrivée au restaurant à 11h45 ou départ du CILL à 11h

Adresse : 5526 boulevard des Laurentides, Laval

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Janvier :

- Tirage des noms pour le camp d'hiver sera le 8 janvier à 11h30 au CILL. Si vous avez donné votre nom pour le tirage, veuillez vous informer auprès de la vie associative si votre nom a été pigé lors du tirage. Vous avez une semaine pour venir payer votre camp. **Le coût du camp est de 15 \$.**
- Massage au coût de 3\$

Février :

- Camp d'hiver sera 19 au 21 février 2019
- La fête de la Saint-Valentin