

**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.**

**Messages importants**

**Avant le 31 mars**

*Prévoyez faire le renouvellement de votre carte de membre 2019/2020 avant le 31 mars 2019*

**YOGA (GRATUIT)**

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

Date : Mardi 4, 11, 18 et 25 mars au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

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

**BIJOUX (2\$)**

Il vous sera proposé un bijou, vous pourrez le créer par vous-même.

Date : Lundi 4 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**MANDALA (GRATUIT)**

Venez colorier avec nous des mandalas entre amis.

Date : Lundi 4, 11, 18 et 25 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

**Inscriptions à l'avance**

**MARDI ENJEUX (GRATUIT)**

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

➤ **DÉS** Mardi 5 mars au CILL

➤ **UNO** Mardi 12 mars au CILL

➤ **SKIPBO** Mardi 19 mars CILL

➤ **JEU DE POUCHES** Mardi 26 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**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 6 et 20 mars au CILL

Heure : 10 h 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 7, 14, 21 et 28 mars au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

**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 au premier atelier pour faire votre cerne relief, les autres sont pour mettre la peinture.

Date : Vendredi 8, 15 et 22 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**PASSION-NATURE (GRATUIT)**

Présentation de documentaire sur différents sujets reliés aux merveilles de « Dame Nature ». Ensuite, vous êtes invités à faire un brin de causerie.

Date : Lundi 11 mars au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**FÊTE DU MOIS (GRATUIT)**

À tous les fêtes 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 13 mars au CILL

Heure : 12 h

**Inscriptions obligatoires le jour même**

**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 15 et 22 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

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

**CABANE À SUCRE (5\$)**

Venez-vous sucrer le bec à la cabane à sucre. Il vous sera servi un diner traditionnel de cabane, un peu plus tard vous pourrez goûter à la tire sur neige. Vous aurez la possibilité de faire une promenade en traineau et de la danse.

Date : Vendredi 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**

**PARLONS VOIX (GRATUIT)**

Le groupe d'entendeurs de voix se veut un lieu d'échange respectueux et sans jugement. L'entraide, l'information et la compréhension sont partie prenante de la démarche.

Date : Mardi 19 et 26 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

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

**À venir**

**Avril**

Pâques

**Mai**

Vous pourrez donner votre nom au tirage du camp d'été du 1 au 24 mai. Le camp aura lieu du 15 au 18 juillet au coût de 15\$.