

**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 2019-2020 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.**

**YOGA (GRATUIT)**

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

Date : Lundi 1, 8, 15 et 29 avril au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

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

**MARDI ENJEUX (GRATUIT)**

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

➤ **DÉS** Mardi 2 avril au CILL

➤ **UNO** Mardi 9 avril au CILL

➤ **SKIPBO** Mardi 16 avril CILL

➤ **JEU DE POCHES** Mardi 23 avril au CILL

➤ **PICHENOTTES** Mardi 30 avril 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 3 et 17 avril au CILL

Heure : 10 h à 12 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**CLUB DE MARCHÉ (GRATUIT)**

En ce mois de la santé, nous vous encourageons à bouger. La marche est un excellent exercice à peu de frais.

Date : Mercredi et Jeudi 3, 4, 10, 11, 17, 24 et 25 avril

Heure : 13 h à 13 h 30

**Inscriptions obligatoires**

**LA BOUGEOTTE (GRATUIT)**

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

Date : Jeudi 4, 11 et 25 avril 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 5, 12 et 26 avril au CILL

Heure : 13 h 15 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 5, 12 et 26 avril au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

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

**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 8 et 24 avril au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**CINÉMAS GUZZO (2\$)**

Vous aurez le choix de deux films qui sera fait par sondage le vendredi 5 avril à 11h30 au CILL. Par la suite, vous sauriez les heures des représentations. Nous allons nous rejoindre au cinéma !

Date : Mardi 9 avril au Cinéma Guzzo

Adresse : 1055 boul. des Laurentides à Laval

Heure : En soirée, selon l'horaire des deux films choisi

**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 10 avril au CILL

Heure : 12 h

**Inscriptions obligatoires le jour même**

**ATELIER CULINAIRE (GRATUIT)**

Nous vous suggérons une bonne collation santé pour cet atelier culinaire. Vous pourrez savourer des smoothies.

Date : Jeudi 11 avril au CILL

Heure : Dès 13 h 30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**MON COMBAT (GRATUIT)**

Nous aurons le témoignage rempli d'espoir de Joseph Tran. Il nous parlera de tous ces combats et les outils qu'il a utilisés pour s'en sortir.

Date : Mardi 16 avril au CILL

Heure : Début à 13 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**DÎNER DE PÂQUES (3\$)**

Venez déguster un bon repas avec nous en cette occasion de Pâques. Vous pouvez vous inscrire dès la première journée d'inscription aux activités.

Date : Mercredi 17 avril au CILL

Heure : Début à 12 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**EMILIA (GRATUIT)**

Le programme EMILIA est une pédagogie active au service du rétablissement et du développement du pouvoir d'agir en santé mentale. Ce programme vise à permettre aux gens qui y participent de faire une réflexion sur eux. Ce sera un groupe de 10 personnes qui se rencontrera pendant 11 semaines. Il y aura deux modules : « axées sur les forces » et « l'appropriation du pouvoir d'agir ».

Date : Mercredi 17 et 24 avril au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 30

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

**ZUMBA (GRATUIT)**

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet de la mise en forme ; cardio, musculaire, équilibre et flexibilité. C'est une méthode de fitness inspiré de danse latino-américaine.

Date : Mardi 23 avril au CILL

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**À venir**

**Mai :**

➤ Inscription pour participer au tirage du camp d'été sera du 1 au 24 mai. Le camp aura lieu du 15 au 18 juillet au coût de 15\$.

➤ Tirage des noms pour le camp d'été sera mardi 28 mai à 11h30.

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.

**Juin :**

➤ AGA (Assemblée générale Annuelle)

➤ Fête de la Saint-Jean-Baptiste