

CENTRE D'IMPLICATION LIBRE DE LAVAL JUILLET 2019

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.**

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 3, 10, 24 et 31 juillet au CILL

Heure : 13 h à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

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 : Mercredi 3 et 31 juillet et Jeudi 11, 18 et 25 juillet au CILL

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

La Bougeotte se distingue par ses exercices plus dynamiques et se termine par une relaxation. Ce sera la dernière bougeotte de cette saison.

Date : Jeudi 4 juillet au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

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 5, 12, 19 et 26 juillet au CILL

Heure : 9 h 30 à 12 h et/ou 13 h à 15 h

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

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date : Vendredi 5, 12, 19 et 26 juillet au CILL

Heure : 10 h 45 à 11 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

YOGA (GRATUIT)

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

Date : Lundi 8, 15, 22 et 29 juillet au CILL

Heure : 10 h à 11 h 30

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 juillet et jeudi 25 juillet au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

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 9 juillet CILL

> **DÉS** mardi 16 juillet au CILL

> **UNO** mardi 23 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

AMATEUR DE PHOTOGRAPHIE ET RANDONNÉE (2\$)

Sortie à l'île de la visitation, veuillez apporter votre lunch, une bouteille d'eau, appareil photo et vos souliers de marche.

Date : Mardi 9 juillet à Montréal

Heure : Départ à 10 h 30 et retour à 15 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

FEUX D'ARTIFICE ET BONNE BOUFFE (5\$)

Un bon souper entre nous ? Par la suite, vous irez vous émerveiller devant les feux d'artifice à Montréal ! Vous avez rendez-vous au CILL. Belle soirée en perspective.

Date : Mercredi 10 juillet à Montréal

Heure : Début au CILL à 18 h

Les feux d'artifice début à 22 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 10 juillet au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

MASSAGE SUR CHAISE (3\$)

Venez profiter d'un massage sur chaise de 15 minutes. Il est recommandé de mettre un t-shirt pour recevoir ce massage. **Prévoyez 15 minutes avant votre rendez-vous pour remplir votre fiche santé.**

Date : Vendredi 12 juillet au CILL

Heure : Entre 11 h et 14 h 30 sur rendez-vous

Inscriptions obligatoires et limitées

LA TRAVERSÉE DU DEUIL (GRATUIT)

Venez-vous informer et parler du deuil. Nous aborderons les différentes étapes ainsi que les solutions de gestion du deuil.

Date : Lundi 15 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Film sur Istanbul, suivi d'une discussion.

Date : Mardi 16 juillet au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

NUITS D'AFRIQUE (5\$)

Venez profiter des beaux spectacles extérieurs du festival des nuits d'Afrique. Un souper offert par le CILL sera prévu pour vous avant le départ pour le festival.

Date : Mardi 16 juillet au CILL

Heure : Rendez-vous au CILL à 16 h 30 et le départ du festival vers 20 h

Inscriptions obligatoires et limitées

PÉTANQUE (GRATUIT)

Une joyeuse partie de pétanque par une belle journée d'été, nous irons au parc Rosaire Gauthier.

Date : Mercredi 17 et lundi 22 juillet à Laval

Heures : Départ du CILL à 12 h 45 de retour pour 15 h

Inscriptions obligatoires

PIQUE-NIQUE ET BAIGNADE (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 19 juillet au CILL

Heure : Départ du CILL à 10 h 30

Retour au CILL prévu vers 15 h 30

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 femmes, soins esthétiques : masque facial, massage, manucure, pédicure et maquillage. Vous aurez droit à un maximum de 2 soins.

Date : Mercredi 24 juillet au CILL

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

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER CULINAIRE AU MARCHÉ JEAN-TALON (2\$)

Venez faire la visite du Marché Jean-Talon avec nous. Promenade et découverte seront au rendez-vous.

Date : Jeudi 25 juillet à Montréal

Heure : Départ du CILL à 13 h

Retour au CILL en fin d'après-midi. 16h

Inscriptions obligatoires et limitées

COURS PREMIERS SOINS (3\$)

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

Date : Lundi 29 juillet au CILL

Heure : 13 h 00 à 17 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO (1\$)

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

Date : Mardi 30 juillet au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

PLANÉTIARIUM (5\$)

Nous irons au planétarium de Montréal voir deux représentations. La première sera "Ciel de nuit" et la seconde sera "Passport pour l'univers". N'oubliez pas d'apporter votre lunch nous dînerons sur place.

Date : Mercredi 31 juillet

Heure : Départ du CILL à 10 h 30 et retour au CILL vers 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

AOÛT :

Épluchette blé d'Inde

SEPTEMBRE OU OCTOBRE :

Pommes