

CENTRE D'IMPLICATION LIBRE DE LAVAL AOÛT 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.**

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date : Vendredi 2 et 9 août au CILL
Heure : 10 h 45 à 11 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

SEMAINE DES ARTISANS (2\$)

Venez en grand nombre avec le groupe de la couture au chalet, vous pourrez y voir différents exposants. La semaine des artisans de Sainte-Rose se tient du 31 juillet au 4 août !

Date : Vendredi 2 août dans le vieux Sainte-Rose à Laval
Heure : Départ du CILL à 10 h 30 et retour au CILL à 14 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

ALOUETTES (4\$)

Venez regarder un match des Alouettes de Montréal, au stade Percival Molson dans l'ambiance éclatée du vendredi. Les Alouettes affronteront les Redblacks d'Ottawa ! Nous allons souper au CILL avant de partir pour le match.

Date : Vendredi 2 août à Montréal
Heure : Rendez-vous au CILL à 17h

Inscriptions obligatoires et limitées

CARTES À BRODER (2\$)

Venez apprendre à broder au point de croix pour faire de jolies cartes. Le dernier atelier sera le 9 septembre à la même heure.

Date : Lundi 5, 19 et 26 août au CILL
Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

MARCHE ET CRÈMERIE (2\$)

Venez profiter d'une crème glacée en bonnes compagnies et en plus nous ferons une belle marche !

Date : Lundi 5 août au CILL
Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

PIQUE-NIQUE ET PÉTANQUE (GRATUIT)

Venez participer à une partie de pétanque par une belle journée d'été. N'oubliez pas d'apporter votre lunch et une bouteille d'eau pour vous rafraîchir. Nous marcherons du CILL jusqu'au parc Rosaire Gauthier.

Date : Mardi 6 août à Laval
Heures : Départ du CILL à 11 h 40 et le retour prévu pour 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

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 7 et 14 août au CILL
Heure : 13 h à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

IMAX VIEUX-PORT (5\$)

Suivez les traces des chiens les plus remarquables du monde dans le film SuperChien 3D. Le second film sera sur des sauveteurs d'élite dans le feu de l'action à travers des prises de vues réelles lors de l'aventure. Par la suite, nous marcherons au vieux port. Apporter votre lunch, des souliers de marche et une bouteille d'eau pour vous rafraîchir.

Date : Mercredi 7 août au CILL
Heure : Départ du CILL à 10 h et le retour est prévu pour 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 : Jeudi 8, 22 et 29 août au CILL
Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

COUTURE AU CHALET (GRATUIT)

Sandra et son équipe de Glaneuses viennent coudre au CILL pour l'été.

Date : Vendredi 9 et 16 août au CILL
Heure : 9 h 30 à 12 h et/ou 13 h à 15 h

Groupe fermé

MARDI ENJEUX (GRATUIT)

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

> **SKIPBO** Mardi 13 août au CILL
> **DÉS** Mardi 27 août au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

ACTIVITÉS NAUTIQUES (3\$)

Nous irons faire du Kayak ou du pédalo sur la Rivière des Mille-Îles. Il est important de savoir nager pour faire ces activités. Apporter votre lunch, bouteille d'eau et crème solaire.

Date : Mardi 13 août au parc de la Rivière des Mille-Îles
Heure : Départ du CILL à 9 h 30 et le retour prévu pour 14 h 15

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 14 août au CILL
Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

EXPOSITION L'ŒIL DU PHOTOGRAPHE (GRATUIT)

Venez encourager et découvrir des merveilleuses œuvres. Une belle exposition de photographies vous sera présentée et celles-ci sont des créations de nos membres. Venez encourager nos photographes !

Date : Jeudi 15 août au CILL
Heure : Le début de l'exposition dès 11 h et se termine à 15 h

Bienvenue à tous

BARRAGE ÉLECTRIQUE (GRATUIT)

Nous ferons la visite guidée de la centrale de la Rivière-Des-Prairies qui fut construite de façon mystérieuse dans les années 20. Venez découvrir comment elle a été construite.

Date : Vendredi 16 août à Laval
Heure : Départ du CILL à 12 h et le retour est prévu pour 14 h

Inscriptions obligatoires et limitées

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 16 août au CILL
Heure : Entre 11 h et 14 h 30 sur rendez-vous

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 19 août au CILL
Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO (1\$)

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

Date : Mardi 20 août au CILL
Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

RESTO ELIXOR (5\$)

Restaurant convivial proposant des plats internationaux pour tous les goûts. Venez savourer de la bonne nourriture entre amis. Plaisir garanti.

Date : Mercredi 21 août au restaurant Elixor à Laval

Heure : Rendez-vous au restaurant à 18h
Adresse : 1795, Ave Pierre-Péladeau, Laval

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Nous visionnerons un film sur le Guatemala, suivi d'une discussion.

Date : Jeudi 22 août au CILL
Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

AMATEUR DE PHOTOGRAPHIES (2\$)

Venez marcher et faire un pique-nique avec nous au parc Jean-Drapeau. Apportez votre lunch, une bouteille d'eau et des souliers de marche.

Date : Vendredi 23 août au CILL
Heure : départ du CILL 10 H 30 retour vers 15 H 30

Inscriptions obligatoires et limitées

FILM ET POPCORN (1\$)

Venez regarder un bon film tout en mangeant du popcorn.

Date : Mercredi 28 août au CILL
Heure : 13 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

ÉPLUCHETTE (3\$)

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

Date : Vendredi 30 août
Adresse : 55 rue Saint-Florent à salle St-Louis de Montfort à Laval

Heure : 11 h à 15 h 30

Inscriptions obligatoires

À venir

Septembre ou Octobre : Pommes