

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, au maximum, de deux autres membres qui ne sont pas présents au CILL, et pour deux activités seulement. Il faut avoir la carte de ceux-ci et leur argent.**
- ❖ **Pour tout remboursement, 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 le plus rapidement possible.**
- ❖ **Pour les activités à Laval, les frais de transport ne sont pas inclus.**



AVIS IMPORTANT: CHOIX D'ACTIVITÉ

Lors de votre inscription, assurez-vous d'avoir la capacité physique requise pour vos choix d'activité dans lesquels vous voulez vous inscrire. Nous avons mis à chaque activité qui a des déplacements un petit soulier. La quantité de souliers indiquera l'intensité de la capacité physique qui est requise pour y participer.

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 5, 12, 19, et 26 septembre au CILL

Heure : 13 h 45 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. Donnez votre nom à la vie associative pour être sur la liste d'attente.

Date : Vendredi 6 et 20 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe régulier

PASSION-NATURE (GRATUIT)

Documentaire au sujet de la nature ou de la protection de l'environnement suivi d'une causerie.

➤ **SAUVETAGE DE SINGES** Lundi 9 septembre au CILL

➤ **LA BIODIVERSITÉ** Lundi 23 septembre 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.

➤ **TOURNOI DE SKIPBO** Mardi 10 septembre au CILL

➤ **DÉS** Mardi 17 septembre au CILL

Heure : 13 h 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 11 septembre au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

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 suivants seront pour appliquer la peinture.

Date : Vendredi 13, 20 et 27 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

MANDALA (GRATUIT)

Venez colorier avec nous des mandalas entre amis. Ambiance et bonne humeur au rendez-vous.

Date : Mercredi 18 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 14 h 30

Inscriptions obligatoires

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 19 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

BINGO (1\$)

Venez jouer au bingo dans la joie et la bonne humeur et avoir la chance de gagner des prix !

Date : Mardi 24 septembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

CUEILLETTE DE POMMES (5\$)



Voici enfin venu le temps des pommes! En arrivant au verger, nous cueillerons un sac de 5 lbs de pommes dans un site enchanteur puis nous ferons un pique-nique. Par la suite, nous aurons une Présentation et dégustation de plusieurs sortes de courges. **N'oubliez pas d'apporter votre lunch pour le pique-nique.**

Date : Mercredi 25 septembre au Verger La Magie de la Pomme

Adresse du verger: 925 chemin Fresnière, Saint-Eustache

Départ en autobus du CILL à 9 h 30

Départ du verger à 14 h (arrivée au CILL prévu à 15 h)

Inscriptions obligatoires et limitées

ATELIER CULINAIRE:(2\$)

Venez apprendre à cuisiner des marinades avec notre chef cuisinier. Vous allez cuisiner quatre sortes de marinade.

Date : Jeudi 26 septembre au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 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 27 septembre au CILL

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

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Octobre :

- La fête d'Halloween
- Entre Pairs

Novembre :

- Invitation au party de Noël