

**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.

**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. Vous pouvez donner votre nom à la vie associative pour être sur la liste d'attente.

Date : Vendredi 1 et 29 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Groupe fermé**

**PASSION-NATURE (GRATUIT)**

Documentaire au sujet de la nature, de la protection de l'environnement et de la science.

➤ **LES REQUINS** Lundi 4 novembre au CILL

➤ **LES LAMANTINS** Lundi 18 novembre 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 5 novembre au CILL

➤ **DÉS** Mardi 12 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**DÉTENTE (GRATUIT)**

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

Date: Mercredi 6, 13, 20 et 27 novembre au CILL

Heure : 11 h 15 à 11 h 45

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**RANDONNÉE PÉDESTRE (GRATUIT)**

Venez prendre de l'air et profiter des derniers moments de l'automne lors de cette randonnée

Date: Mercredi 6 novembre à l'île Perry de Laval

Heure : Départ du CILL à 13 h de retour pour 15 h 40

**Inscriptions obligatoires et illimitées**  

**LA BOUGEOTTE (GRATUIT)**

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

Date : Jeudi 7, 14, 21 et 28 novembre au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**ATELIER DE FAUX VITRAIL (3\$)**

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 8, 22 et 29 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 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 13 novembre au CILL

Heure : 12 h

**Inscriptions obligatoires le jour même**

**MARDI AU MASCULIN QUIZ (GRATUIT)**

Cher Monsieur, nous vous invitons à venir participer à notre quiz spécial, le sujet sera les *messieurs*. Mesdames, venez encourager nos hommes.

Date : Mardi 19 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et illimitées**

**BOWLING (4\$)**

Venez vous amuser au bowling entre amis.

Date : Mercredi 20 novembre au salon de quilles BG

Adresse : 472 boul. des Laurentides à Laval

Heure : Arrivé au bowling à 13h jusqu'à 15h

**Inscriptions obligatoires et limitées** 

**ATELIER CULINAIRE (1\$)**

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

Date : Jeudi 21 novembre au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**MARDI EN RIRE (GRATUIT)**

Venez regarder un DVD dans la bonne humeur avec Lise Dion rire garantie.

Date : Mardi 26 novembre au CILL

Heure : Début à 13 h 15

**Inscriptions obligatoires et illimitées**

**CAUSERIE (GRATUIT)**

Venez jaser de votre bilan de l'année 2019 et de vos projets pour l'année 2020.

Date : Mercredi 27 novembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**À venir**

**Décembre :**

- Le party de Noël sera le 12 décembre 2019.
- L'inscription au tirage pour le camp d'hiver 2020 sera du 2 au 31 décembre. Le camp sera du 18 au 20 février 2020 au coût de 15\$.