

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 indiquerons l'intensité de la capacité physique qui est requise pour y participer.

IMPORTANT

Nous fermons plutôt :

- **Vendredi 6 décembre à 13 h 30**
- **Jeudi 12 décembre à 14 h 30**
- **Mardi 24 et 31 décembre à 13 h**

INSCRIPTION AU TIRAGE POUR LE CAMP D'HIVER 2020

Sera du 2 au 31 décembre à la vie associative. Le tirage se fera le 7 janvier 2020 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. **Le coût du camp est de 15 \$.** Les dates du camp sont du 18 au 20 février 2020.

CARTE DE NOËL (1\$)

Venez vous amuser à fabriquer des cartes de Noël avec nous. Vous pourrez repartir avec les cartes que vous aurez fait.

Date : Mardi 3 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

L'ART DE LA TABLE (3\$)

Venez apprendre l'art de la décoration de la table dans le but d'émerveiller vos invités pour la période des fêtes. Vous fabriquez un centre de table que vous pourrez repartir avec.

Date : Mercredi 4 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 5 et 19 décembre au CILL

Heure : 13 h 45 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 11 décembre au CILL

Heure : 12 h

Inscriptions obligatoires le jour même

PASSION-NATURE (GRATUIT)

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

➤ **LES ÎLES CAÏMANS** Mercredi 11 décembre au CILL

➤ **CHANTS DES BALEINES** Lundi 16 décembre au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

PARTY DE NOËL (5\$)

Voici arrivé le moment de l'année, où l'on se retrouve pour célébrer cette belle fête de Noël, autour d'un bon repas. Nous sommes heureux de vous inviter à y participer.

Date : Jeudi 12 décembre 2019 de 16 h à 22 h

Lieu : Château Royal 3500 boul. du Souvenir

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 13 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe régulier

BINGO NOËL (1\$)

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

Date : Mardi 17 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

ILLUMI (5\$)

Féerie de lumière de Cavalia, Illumi est un parcours extérieur nocturne magique, éblouissant créé de millions de lumières scintillantes. **Il est important de s'habiller chaudement. La sortie se passe à l'extérieur.** Si vous désirez manger avec nous, soyez au CILL à 16 h 30 et apportez votre lunch.

Date : Mercredi 18 décembre

Heure : Le départ du CILL est à 17 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

CAUSERIE (GRATUIT)

Venez jaser des joies de l'hiver et du froid précoce de cette année.

Date : Vendredi 20 décembre au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

ZUMBA (GRATUIT)

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

Date : Lundi 23 décembre au CILL

Heure : 13 h 30 à 14 h 30

Inscriptions obligatoires et limitées

DÎNER DE NOËL (3\$)

Notre dîner de Noël vous sera servi dans une ambiance festive et chaleureuse. Nous prenons les inscriptions dès le début du mois.

Date : Mardi 24 décembre au CILL

Heure : Début à 12 h, il est important d'arriver à l'heure.

Inscriptions obligatoires et limitées

FILM DE NOËL (GRATUIT)

Venez à la projection d'un film dans l'ambiance du temps des fêtes!

Date : Lundi 30 décembre au CILL

Heure : Début à 13 h

Inscriptions obligatoires et limitées

LE BRUNCH AU RESTO (5\$)

En cette période du temps des fêtes, nous irons bruncher au restaurant l'Oeuficiel. Joignez-vous à nous!

Date : Mardi 31 décembre à l'Oeuficiel

Heure : Arrivée au restaurant à 11h

Adresse : 670 boulevard des Laurentides à Laval

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Janvier :

- Le tirage des noms pour le camp d'hiver se fera le 7 janvier à 11h30 au CILL.

Février :

- Camp d'hiver sera du 18 au 20 février 2020 au centre de plein air l'étoile