

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 activités dans lesquels vous voulez vous inscrire. Nous avons mis à chaque activité qui demande une condition physique particulière un petit soulier. La quantité de souliers indique l'intensité de la capacité physique qui est requise pour y participer.

IMPORTANT

Nous serons fermés:

- **Mercredi 1er janvier 2020**
- **Jeudi 2 janvier 2020**
- **Vendredi 3 janvier 2020**

Les cours recommencent la semaine du 6 janvier 2020.

TIRAGE POUR LE CAMP D'HIVER 2020

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 après le 7 janvier si votre nom a été pigé lors du tirage. Vous avez jusqu'au 14 janvier pour venir payer votre camp. **Le coût du camp est de 15 \$.** Le camp est du 18 au 20 février 2020 au Centre Plein Air L'Étincelle.

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 8 janvier 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 8 janvier au CILL
- **DERNIERS JAGUARS** Lundi 13 janvier au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

KARAOKÉ (GRATUIT)

La musique vous aide à vous extérioriser, à vous sentir bien, où tout simplement vous aimez chanter. Nous vous attendons à venir participer à notre Karaoké.

Date : Jeudi 9 janvier au CILL

Heure : 13 h 30 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.

Date : Vendredi 10 et 31 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

Groupe régulier (donnez votre nom pour la liste d'attente)

CAUSERIE (GRATUIT)

Nous allons discuter de la nouvelle année qui s'amorce de vos résolutions pour l'année 2020 ou comment s'est déroulé votre temps des fêtes.

Date : Mardi 14 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

PARLONS VOIX (GRATUIT)

Le groupe d'entendeur de voix se veut un lieu d'échange respectueux et sans jugement. L'entraide, l'information et la compréhension sont parties prenantes de la démarche.

Date : Mercredi 15, 22 et 29 janvier au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

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

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)

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

Date : Jeudi 16, 23 et 30 janvier au CILL

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

Inscriptions obligatoires et limitées

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Venez visionner un documentaire sur le Mont-Saint-Michel en Normandie.

Date : Vendredi 17 janvier au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions obligatoires et limitées

C'EST QUI - C'EST QUOI ? (GRATUIT)

Nous vous invitons à venir participer à notre quiz spécial de culture générale.

Date : Mardi 21 janvier au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

Inscriptions illimitées

DÉTENTE (GRATUIT)

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

Date : Mercredi 22 et 29 janvier au CILL

Heure : 11 h 15 à 11 h 45

Inscriptions obligatoires et limitées

CINÉMAS GUZZO (3\$)

Dans un premier temps, vous pourrez faire le choix de deux films qui sera fait par sondage le vendredi 24 janvier à 11h30. Pour ceux inscrits, communiquez avec la vie associative afin de connaître les heures des représentations. Nous nous rejoignons au cinéma selon l'horaire des films!

Date : Mardi 28 janvier au Cinéma Guzzo

Adresse : 1055 boul. des Laurentides à Laval

Heure : En après-midi, selon l'horaire des deux films choisis.

Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Février :

- Camp d'hiver sera du 18 au 20 février 2020 au Centre Plein Air L'Étincelle à St-Alphonse-Rodriguez
- Souper dansant de la Saint-Valentin

Mars :

- **Vous avez jusqu'au 31 mars pour renouveler votre carte de membre pour celle de 2020/2021.**
- Cabane à sucre