

**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.

**Messages importants**

***Prévoyez faire le renouvellement de votre carte de membre 2020/2021 avant le 31 mars***

**DÉTENTE (GRATUIT)**

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

Date: Mercredi 4, 11 et 25 mars au CILL

Heure : 11 h 15 à 11 h 45

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**ANEB (GRATUIT)**

Vous aimeriez en savoir davantage sur les troubles alimentaires et comprendre l'origine et leur impact, participez à la conférence "au-delà des apparences" qui sera faite par l'organisme ANEB.

Date : Mercredi 4 mars au CILL

Heure : 13 h à 14 h 30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**LA BOUGEOTTE (GRATUIT)**

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

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

Heure : 13 h 45 à 15 h 15

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**FILM (1\$)**

Venez voir en bonne compagnie un bon film avec de petites gâteries.

Date : Vendredi 6 mars au CILL

Heure : 13 h à 14 h 30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**PASSION-NATURE (GRATUIT)**

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

➤ **LES INSECTES** (la reproduction / les insectes sociaux)

Lundi 9 mars au CILL

➤ **TES DÉCHETS, MES RICHESSES**

Mercredi 25 mars au CILL

Heure : 13 h 30 à 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**QUIZ AU FÉMININ? (GRATUIT)**

Nous vous invitons à venir participer à notre quiz spécial pour souligner la journée internationale de la femme.

Date: Lundi 9 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

**Inscriptions illimitées**

**MERCREDI ENJEUX (GRATUIT)**

Venez vous amuser avec nous, vous avez le choix de deux jeux ce mois-ci.

➤ **SKIP BO** Mercredi 11 mars au CILL

➤ **JEU DE POKES** Mercredi 25 mars 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 pour réserver votre repas.**

Date : Mercredi 11 mars au CILL

Heure : 12 h

**Inscriptions obligatoires le jour même avant 10h45**

**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 11 et 18 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h

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

**DOCUMENTAIRE (GRATUIT)**

Venez regarder un documentaire sur la Guadeloupe.

Date: Mardi 17 mars au CILL

Heure: 13 h 30 à 15 h

**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 20 mars au CILL

Heure : 13 h 15 à 15 h 15

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

**CABANE À SUCRE (5\$)**

Venez-vous sucrer le bec à la cabane à sucre ? Il vous sera servi un diner traditionnel de cabane, un peu plus tard vous pourrez goûter à la tire sur neige. Vous aurez la possibilité de faire une promenade en traineau, de visiter la mini-ferme, d'aller vous promener dans le sentier ou de la danse.

Date : Vendredi 27 mars à la cabane à sucre Paquette

Adresse : 419 5<sup>e</sup> avenue à Sainte-Anne-des-Plaines

Départ du CILL à 10 h 30

Le départ de la cabane à sucre est prévu pour 15 h

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**ATELIER CULINAIRE (2\$)**

Nous cuisinerons une bonne sauce à spaghetti toujours bon à manger.

Date : Mardi 31 mars au CILL

Heure : 13 h à 14 h 30

**Inscriptions obligatoires et limitées**

**À venir**

**AVRIL :**

Pâques

**MAI :**

- L'inscription au tirage pour le camp d'été 2020 sera du 1 au 29 mai et le tirage se fera le 2 juin à 11h 30. Le camp sera du 13 au 16 juillet 2020 au coût de 15\$.