

Consignes à respecter pour les inscriptions

- Les inscriptions peuvent se faire à partir **du 1^{er} septembre entre 9h15 et 15h45.**
- Vous devez vous inscrire à l'avance pour participer à une activité et avoir votre carte de membre **2019-2020 ou 2020-2021.**
- **Les inscriptions se font au CILL ou par téléphone.**
- **Pour une activité payante, vous avez 2 jours ouvrables pour venir payer au CILL avec votre carte de membre. Sinon nous devons donner votre place à une autre personne.**
- En cas d'annulation d'une activité, vous serez avisés le plus rapidement possible.

Consignes à respecter au centre de jour

- Pour venir au centre de jour Pont-Viau, **vous devez être inscrit à une activité.**
- Vous devez arriver à l'heure exacte de votre activité et quitter immédiatement après.
- Le port du masque est obligatoire à l'intérieur du CILL.
- Vous devez respecter **les consignes sanitaires mises en place par le gouvernement du Québec.**
- **Les visites libres sont temporairement suspendues.**

**ACTIVITÉS OU COURS DE GROUPE RÉGULIER
(VOUS N'AVEZ PAS À VOUS INSCRIRE À TOUS LES MOIS)**

YOGA (groupes réguliers)

Heure: 1^{er} groupe 9h30 à 10h30 2^e groupe 11h à 12h
Date: Les lundis 14, 21 et 28 septembre

TRICOT (groupe régulier)

Heure: 13h à 15h
Date:- Les lundis 14, 21 et 28 septembre
- Les jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE (groupe régulier)

Heure: 13h à 15h
Date: Les mardis 1, 8, 15, 22, 29 septembre

PEINTURE (groupes réguliers)

2 groupes :
Les mercredis 10h à 12h / Date : 2, 9, 16, 23 et 30 septembre
Les jeudis 9h30 à 11h30 / Date: 3, 10, 17 et 24 septembre

ATELIER D'ESPAGNOL (groupe régulier)

Heure: 13h à 15h30
Date: Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre

ENTRE PAIRS (groupe régulier)

Groupe d'entraide sur le rétablissement. Le but est de partager avec ses pairs ses expériences et ses stratégies.
Heure : 13 h 15 à 15 h 30
Date : Les mercredis du 30 septembre au 2 décembre au CILL

ANGLAIS AVANCÉ (groupe régulier)

Heure: 13h à 15h
Date: Les jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre

LES GLANEUSES (groupe régulier)

Heure: Le matin et l'après-midi
Date: Les vendredis 4, 11, 18 et 25 septembre à l'Impulsion

ATELIER D'ÉCRITURE (groupe régulier)

Heure: 13h15 à 15h
Date: Le vendredi 18 septembre au CILL

PASSION NATURE (GRATUIT)

Documentaire au sujet de l'environnement, de la nature et de la science.
Date: Les mercredis 2 et 23 septembre au CILL
Heure: 13h30 à 15h
Inscription obligatoire et limitée

LA BOUGEOTTE (GRATUIT)



La bougeotte se distingue par ses exercices dynamiques et se termine par une relaxation.
Date : Les jeudi 3, 10, 17 et 24 septembre au CILL
Heure : 13 h 45 à 15 h 15
Inscriptions obligatoires et limitées

DÉTENTE (gratuit)

Venez profiter des bienfaits de la détente et prendre un moment pour vous dans la journée.
Date: les vendredis 4, 11 et 18 septembre au CILL
Heure: 11h15 à 11h45
Inscriptions obligatoires et limitées

DÉCOUVERTE CULINAIRE (2\$)

Notre chef cuisinier vous propose différents plats que vous pourrez déguster.
Date: Les mardis 8, 15, 22 et 29 septembre au CILL
Heure: 11h à 12h
Inscriptions obligatoires et limitées

MARDI EN JEUX (GRATUIT)

Vous avez la possibilité de vous inscrire à différentes activités.
Date: Les mardis 8, 15, 22 et 29 septembre au CILL
Heure: 13h à 15h
Inscriptions obligatoires et limitées

GESTION DU STRESS (GRATUIT)

Venez vous informer sur la gestion du stress.
Date : Mercredi 9 septembre au CILL
Heure: 13h30 à 15h00
Inscription obligatoire et limitée

BINGO (1\$)

Venez jouer au bingo dans la joie et la bonne humeur et avoir la chance de gagner des prix !
Date : Vendredi 11 septembre au CILL
Heure : 13h15 à 15h15
Inscriptions obligatoires et limitées

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 autres sont pour mettre la peinture.
Date: Les vendredis 11, 18 et 25 septembre au CILL
Heure: 13 h 15 à 15 h 15
Inscriptions obligatoires et limitées

FILM (GRATUIT)

Venez visionner un bon film.
Date: Lundi 14 septembre au CILL
Heure: Début à 13h
Inscription obligatoire et limitée

BIJOUX (1\$)

Nous vous invitons à vivre une nouvelle expérience. Venez créer votre 1^{er} bijou industriel avec nous.
Date: Mercredi 16 septembre au CILL
Heure: 13h30 à 15h
Inscription obligatoire et limitée

DOCUMENTAIRE (GRATUIT)

Venez regarder un documentaire sur la Guadeloupe.
Date: Lundi 21 septembre au CILL
Heure: 13 h 30 à 15 h
Inscriptions obligatoires et limitées

QUIZ (GRATUIT)

Nous vous invitons à venir tester vos connaissances générales.
Date: Vendredi 25 septembre au CILL
Heure : 13 h à 15 h
Inscriptions obligatoires et limitées

À venir

Octobre :

- La fête d'Halloween